



4月の行事食 お花見弁当



※写真はイメージです※食種により異なります。

いちごの栄養

★豊富なビタミンC★

1日に摂りたい量は**100mg**

いちご(5個80g) **50mg**



ビタミンCとは？

皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力をアップさせる抗酸化ビタミン。
風邪予防や体組織細胞の傷を修復効果があります。

～春を告げる魚～

鯖「さわら」

鯖は見た目は白っぽいですが**実は鯖(サバ)の仲間**

鯖はえさにイワシ、サンマなどを食べるため**DHA、EPA**を非常多く含み、動脈硬化の予防に最適です。

また、カリウムを多く含むため血圧を下げる効果もあります。

青身魚が苦手な人は
クセのない味わい
鯖がおすすめ♪



★選び方★

鯖は尾に近い方が脂がのって
おいしいです

簡単 鯖と春野菜のホイル焼き

材料

鯖	1切れ	バター	3g
春キャベツ	1枚	オリーブ油	少々
玉ねぎ	1/4	塩こしょう	少々
ブロッコリー	10g	レモン	1/8
しめじ	5g		
トマト	1/4		

レシピ

1. アルミホイルに油をひき、鯖、野菜、バター、塩こしょうを入れ包む。
2. フライパンにアルミオイルを置き、弱火で10分～15分 蒸し焼きにする。
3. 火が通ったら出来上がり。レモンを絞って召し上がれ。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで