

## ☆\*:.。3月3日 桃の節句。.:\*☆

### □女の子の健康と幸福をお祈りして祝う日□

雛人形を飾り、菱餅・白酒・桃の花などを備えます。  
そして雛人形には、子供の身代わりとなり、  
事故や病気から守ってくれ、  
子供の健やかで幸せな成長を祝うために  
飾るとされています。



## 春を告げる魚 “鱮 (さわら)”

春に産卵のため、  
沿岸に近づき人目に触れやすくなることから、  
この文字になったとか。  
クセが少なく淡白な味わいの鱮について  
ご紹介します♪

鱮には血液中の赤血球を作り、  
造血作用のある**ビタミンB12**が豊富□  
貧血気味の人には必須の栄養素!!  
ちなみに、**ビタミン12**。  
植物性食品にはほとんど含まれておらず、  
動物性食品からしっかり摂りたい栄養素です。

また、カルシウムやリンの吸収を助ける  
**ビタミンD**も豊富に含まれていますので、  
骨粗鬆症の予防に効果的!!



## ビタミンD の働きって？

ビタミンDは骨の主成分である  
カルシウムとリンの吸収を手伝って  
骨を丈夫にしてくれています。

そのため、カルシウムだけでなく、  
**ビタミンDが豊富な**  
**干し椎茸・海藻・きのこ類**などを  
食事に取り入れることが大切!!

また、ビタミンDは**日光に当たる**ことで  
私たちの体の皮膚で作られます。

ですので、日光に当たることも  
健康な骨を作るためには必要です□



## \* 3月20日 春分の日 \*

春分は、昼と夜が同じ長さになる日。

長い間冬眠をしていた動物たちが  
動き始め、人々もやる気に  
満ち溢れている時期です。

この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

## \* 鱮の唐揚げ

### &たっぷり野菜の甘酢あん\*

~材料(4人分)~



鱮 4切れ  
(下味:醤油 大さじ1弱・酒 大さじ1・おろし生姜 小さじ2)  
玉ねぎ 1個・人参 ½本・ピーマン 2個  
パプリカ 1個・干し椎茸 4枚

### 【甘酢あん】

醤油 大さじ4・酢 大さじ3・砂糖 大さじ3・片栗粉 大さじ1  
鶏がらスープの素 大さじ1・水 1カップ・塩胡椒

~手順~

- ①鱮は中骨を抜き、半分に切って、一口大の削ぎ切りにし、下味をつけて10分置く。
- ②野菜を準備する。それぞれ食べやすい大きさに切る。人参は火の通りが悪いので、薄めに切る。
- ③甘酢あんの調味料を合わせておく。
- ④①の鱮に片栗粉(分量外)をまぶす。
- ⑤鱮を180度の油で揚げる。その間に、フライパンで油大さじ1(分量外)を熱し、②の野菜を炒める。
- ⑥③の調味料をもう一度よく混ぜ、フライパンに入れ、よく混ぜながら煮立たせる。
- ⑦最後に、揚げた鱮を⑥に入れて、あんを絡めて完成。