

寒さも遠のいて、
とても過ごしやすい気候となりました。
寂しさを感じるような冬の風景から、
心が弾むような春の光景へと
移り変わっていく時期です。

お花見の季節ですね♪
また入学式や入社式など、
“新生活”が始まる季節でもありますね□

～春からの新生活～ 食生活に気をつけましょう!!

《ポイント》

主食(ごはん・パン・麺など)・

主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜)をそろえる!!



【コンビニ】
おにぎり+冷しゃぶサラダ



【外食】 定食物

コンビニや外食利用が
必ずしも悪いわけではありません。

コンビニであれば、
主食になるおにぎりにお肉などの
タンパク質が入ったサラダを組み合わせる。

外食であれば、
比較的バランスがとれる定食物を選ぶなど。。。

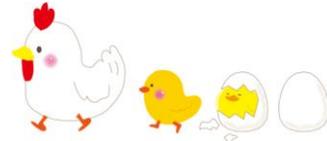
料理の組み合わせを意識することで、
バランス良く食事をとることができます。
生活の中に上手に取り入れていきましょう♪

この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

たまごの栄養

たまごには、私たちの身体にとって
必要不可欠な9種類のアミノ酸が
バランスよく含まれており、
私たちの免疫力をUPしてくれます。

1羽のひよこが成長するために
必要な栄養成分を
全て持ち合わせていると考えると、
卵は栄養価の優等生□



一番、消化吸収に優れているのは
温泉卵(半熟卵)

卵に含まれないビタミンCや食物繊維を
多く含む野菜などと一緒に食べると、
栄養バランスがより良くなります□

* 筍と菜の花のキッシュ *

～材料(1人分)～

筍の水煮 50g ・ ベーコン 1枚 ・ 菜の花 1茎

卵 1個 ・ 牛乳 70ml ・ コンソメ 小 1/2杯
チーズ 20g ・ 塩こしょう 少々

～作り方～

- ①筍の水煮は1～2mm位の厚さに切る。
- ②ベーコン、菜の花を小さめに切る。
- ③フライパンでベーコンを炒め、油が出てきたら
菜の花を加えて炒める。
- ④ポウルに卵・牛乳・コンソメ・チーズを入れて
混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ⑤筍に軽く塩こしょうしてから、ココットの底に
重ねるように筍を並べる。
- ⑥⑤の上に炒めた③、混ぜ合わせた④を入れて、
210℃のオーブンで20-25分焼く。

