

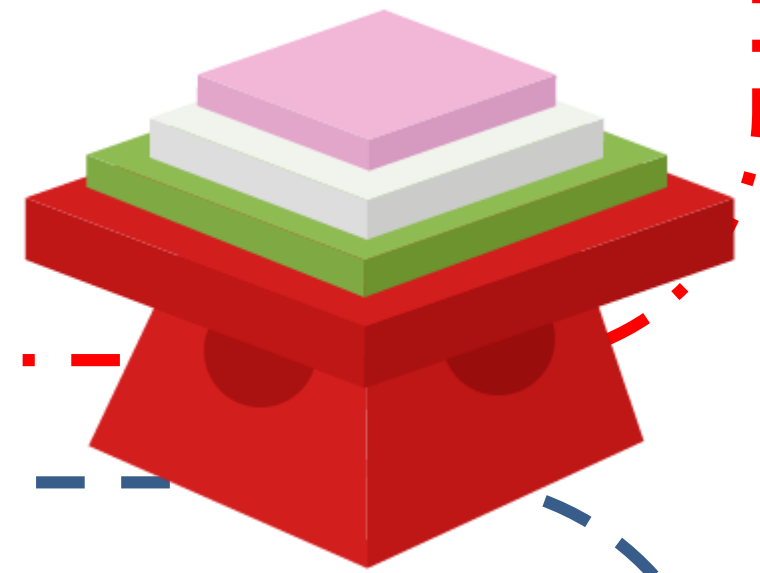


桃の節句 3月3日 ひなまつり☆

ひな祭りは毎年3月3日に行われている、女の子の健やかな成長を祈る行事です。食べ物も古くから伝わるお祝い料理があります。食材には春の旬のものが使われており、それぞれの料理や色には縁起のいい意味が込められています。

ひな祭りを彩る菱餅の色は、
☆赤(クちなシの実)・・・魔除け・解毒作用
☆白(菱の実)・・・子孫繁栄・長寿
☆緑(蓬)・・・厄除け・健康
等とされています。

3色を重ねる順番は下から緑・白・赤の順で、“雪ノ下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”という春の情景を表しています。



3月からが旬！春キャベツ！！

3月に入ると春キャベツが出回ってきます。これからが旬の春キャベツには栄養もいっぱい！春キャベツは葉の巻きがゆるく、内側まで黄緑色で葉が柔らかいものが特徴です。

☆春キャベツを選ぶ際のポイント☆

- ①丸みをおびていて冬キャベツに比べるとやや小さめ
- ②色が鮮やかな黄緑色
- ③葉と葉の巻きがゆるく、水分が多めで柔らかい

旬の春キャベツはビタミン、カリウム、葉酸等が豊富に含まれています。ビタミン類の中でもビタミンCの含有量が多いことが特徴です。ビタミンCは抗酸化作用があり、体に有害とされている活性酸素から細胞を守ってくれる働きがあります！

また、ビタミンCは美肌効果や風邪予防にも効果的です！！

葉が柔らかいので、蒸すと甘みが増し、美味しく食べることができます。



～春キャベツと豚肉の重ね蒸し～

[材料・2人分]

キャベツの葉・・・8枚(約300g)
豚こま肉・・・150g
(調味料)
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
練りからし・・・小さじ1
片栗粉・・・少々

[作り方]

- ①耐熱ボウルにキャベツの葉を広げる。
- ②その上に豚肉を重ねる。
- ③キャベツと豚肉を交互に重ね、ラップをかける。
- ④電子レンジで8分程度加熱する。
- ⑤加熱し終わったら皿に盛り、切り分ける。
- (ソース作成)
- ⑥鍋に調味料類を入れ煮立たせる。
- ⑦水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑧⑤にソースをかけて出来上がり！



1人分 224Kcal 塩分2.0g

この記事に関するお問い合わせは
栄養部(3202)まで

