



3月3日はひなまつり 桃の節句



ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長や幸福を願う行事です。
子供たちの末永い健康と幸せを願い、それぞれの料理や色には縁起の良い意味が込められています。

桃花酒

桃の花びらを漬けたお酒であり、邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらす。



菱餅

「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲く」という意味がある。



疲れやすい季節に食べたい！菜の花の栄養☆彡



アブラナ科の菜の花は春が旬の緑黄色野菜です。
ビタミンA・C、カルシウム、鉄分、カリウムが豊富に含まれており、栄養価が高く、さまざまな効果があることが知られています。

「ビタミンA・C」

ビタミンA: 脂溶性ビタミンの1種で、目の健康維持や皮膚・粘膜の免疫力を向上させます。
ビタミンC: 抗酸化作用や、美肌効果、疲労回復等の作用があります。

「カルシウム・鉄分」

カルシウム・鉄分が野菜類の中でトップクラスになります。
骨粗しょう症や貧血予防等、女性におすすめ野菜です！
また、カルシウムにはストレスを緩和する効果もあります。

「カリウム」

カリウムは体の中の塩分を排泄する効果があり、むくみを改善し、高血圧を予防します！
また、カリウムは筋肉を収縮させ、筋肉を正常に保つ効果があります。

調理する際のポイント

水溶性ビタミン(ビタミンC)は熱に弱いので、さっと茹でるか、蒸し器などを利用すると、ビタミンCの損失を最小限に抑えることができます。

※疾患をお持ちの方は上記に当てはまらない場合があります。主治医や管理栄養士にご確認ください。

★ 菜の花のオイスター炒め



【材料】(2人分)

- ・菜の花・・・1束(200g)
- ・豚こま切れ肉・・・150g
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・1かけ
- ・オイスターソース・・・大さじ1/2
- ・醤油・・・小さじ2

【作り方】

- ①菜の花は食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉は一口大に切る。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが立つまで加熱する。
- ④豚肉を加え、炒める。
- ⑤火が通ったら、調味料を加え、その後菜の花をさっと炒める。
- ⑥菜の花がしんなりし、味を調えたら完成！



エネルギー: 216kcal 塩分: 1.5g (1人分)

この記事に関するお問い合わせは栄養部(3202)まで

