

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 3月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬の菜の花について知ろう！
旬の食材を存分に美味しくいただくための
見分け方や保存方法をご紹介します。



5～7ページ ⇒ 3月3日(土)はひなまつりです。
今回はひなまつりをより楽しんでいただけるよう、おうちの飾り付けの
ポイントやガーランドの作り方をご紹介します。
ぜひ、1年に一度の女の子のおまつりを楽しんでくださいね！

ひなまつりにオススメの
パーティーメニューも
ご紹介します。



いくちゃん

春の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 菜の花の選び方について次のうち正しいものはどれでしょう？

- A. つぼみがかたくしまっているものは苦みが強い
- B. つぼみがかたくしまっているものは新鮮である
- C. 花が咲いているもののほうが味が良い

Q2 菜の花はビタミン豊富な野菜です。とくに、あるビタミンはほうれん草の約3倍も
含んでいます。そのビタミンとは次のうちどれでしょう？

- A. 目の健康に役立つビタミンA
- B. 代謝をサポートするビタミンB1
- C. 美肌に欠かせないビタミンC
- D. 抗酸化作用のあるビタミンE



クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく！★3月2ページ★

菜の花の選び方・保存方法

今月は



● 選び方

菜の花は咲ききると独特のえぐ味が強くなりますので、**つぼみがかたくしまっているものが新鮮**です。つぼみがかたくしまっていて、葉の緑が鮮やかな、乾燥していないものを選びましょう。

● 保存方法

菜の花は乾燥に弱いので、しめさせたキッチンペーパーでくるんでビニールに入れて冷蔵庫へいれましょう。常温では花が咲きやすいので、冷蔵庫のほうが良いですね。

菜の花とエリンギの中国風おひたし

副菜

カロリー 36Kcal (1人分)

塩分 1.0g (1人分)

調理時間 15分

野菜

1皿分

(約80g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・菜の花	80g
・エリンギ	1本
・生わかめ	40g
・しょうがの薄切り	1枚

(A)

・しょうゆ	小さじ2
・酢	小さじ1/2
・白すりごま	小さじ1

作り方

- ① 菜の花はかたい根元を落とし、水にさらしてシャキッとさせ、水けをよくきる。
- ② エリンギの軸は輪切りに、笠は縦薄切りにする。
- ③ なべに湯を沸かしてエリンギを入れてさっとゆで、ざるにとり出す。続いて菜の花を入れ、色よくゆでて水にとって冷まし、水けを絞る。
- ④ 菜の花は長さを3等分に、わかめは一口大に切り、エリンギとさっと混ぜ、器に盛る。
- ⑤ しょうがはみじん切りにして(A)と混ぜ合わせ、④にかける。

季節をもっと楽しく！★3月3ページ★

菜の花の注目成分

今月は



菜の花の**ビタミンC含有量は野菜のなかでもトップクラス**です。菜の花には、100gあたりビタミンCが130mg含まれており、冬どりのほうれん草の約3倍ものビタミンCを含んでいます。その量はなんとレモンを上回るほど！

ビタミンCは抗酸化作用があり、美肌づくりにも欠かせない栄養素です。紫外線のつよくなってくるこれからの時期ぜひ食べたい食材のひとつです。

菜の花の卵とじ

主菜

カロリー 189Kcal (1人分)

塩分 1.2g (1人分)

調理時間 20分

野菜

1皿分

(約100g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・菜の花	1束
・油揚げ	1枚
・卵	2個

(A)

・だし汁	1カップ
・酒	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1強
・塩	少々

作り方

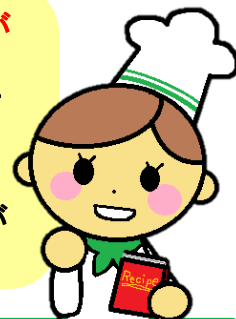
- ① 菜の花は3cmの長さに切る。
- ② なべに湯を沸かし、塩ひとつまみを入れ、切った菜の花の茎、中間、穂先の順に加えてゆでる。再び煮立ったら冷水にとり、冷ましてから水けを絞る。
- ③ ②のゆで汁で油揚げをさっとゆでて油抜きし、水洗いする。水けを絞って縦2等分にし、1cm幅の短冊切りにする。
- ④ なべに(A)と③を入れて煮立て、②をほぐして加え、強火で2～3分煮立てる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を流し入れ、ふたをして弱火にし30秒、火を止めて3分蒸らす。器に盛り煮汁をかける。

季節をもっと楽しく! ★3月 4ページ★

今月は



菜の花はアクがあるので、**下ゆで**をしておくのが**基本**です。時間をかけてゆでると、せっかくのビタミンCなどの栄養素が溶け出してしまうので、**ちょっとかため**でとりましょう。ゆであがったら**必ず冷水**にとって**色止め**をします。ゆであがりのきれいな緑色を保つことができますよ。



ミルクカルボナーラ

主食

カロリー 488Kcal (1人分)

塩分 2.4g (1人分)

調理時間 25分

野菜

1皿分

(約75g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(4人分)

・スパゲッティ(乾)	300g
・むきえび	300g
・菜の花	1束
・玉ねぎ	1/2個
・オリーブ油	大さじ2
・牛乳	1カップ
・固形ブイヨン	1個
・塩	小さじ1/4
・こしょう	少々
・パルメザンチーズ	大さじ4

作り方

- ① 菜の花は塩少々(分量外)を入れた熱湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けを絞って3cmの長さに切る。むきえびは背わたをとり、玉ねぎは薄切りにする。
- ② スパゲッティは塩(分量外)を入れたたっぷりの湯でかためにゆで、水けをきる。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、えびの順に加えて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら牛乳を加える。
- ④ 煮立ちかけたらブイヨン、塩、こしょう、半量のパルメザンチーズを加え、②のスパゲッティ、菜の花の順に加えて混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、残りのパルメザンチーズをかける。

年に一度の女の子のおまつり ひなまつりを楽しもう！

3月3日(土)は、ひなまつりです。1年に一度の女の子のおまつりです。
おうちを可愛らしく飾り付けて、ひなまつりパーティーをひらいてみませんか？
今回は、おうちで簡単にできる「ひなまつりをもっと楽しく」するためのアイデアを
ご紹介します。ぜひ試してみてくださいね！



ひなまつりパーティーをもっと楽しく！ — 飾り付け編 —

●おうちを飾り付けましょう

おうちの飾り付けをするときのポイントは、「**テーマやテーマカラーを決めること**」です。
テーマは、「エレガント」や「ポップ」などのテイストを決めます。
たくさん色を使いすぎるとまとまりがなくなってしまうので、
使う色をあらかじめ決めておくとよいでしょう。
3色程度にまとめるのがオススメです。



飾りつけに最適なグッズは、テーブルクロスや風船、ガーランドなどです。ガーランドはおうちにある画用紙や折り紙でつくることが出来ますよ！下記の作り方を参考に作ってみてくださいね。

●●● ガーランドの作り方 ●●●

- ① 正方形の紙を半分に折ります。
- ② 三角形の中心線に合わせて、両側を折ります。
(右側のような形になります。)
- ③ ②の折り目を開くと三角形が3つできます。折り目に沿って、切ります。中央の三角形を使用します。開くと右側のような形になります。
- ④ ③で紐を挟み、のりやボンドで貼り付けます。
好きな数だけ作りつなげれば、できあがりです。

三角形のほかにも、ハート型やお花をつなげても可愛らしいね！
折り紙や色紙のほかにも
布を使っても素敵なガーランドが出来そう♪



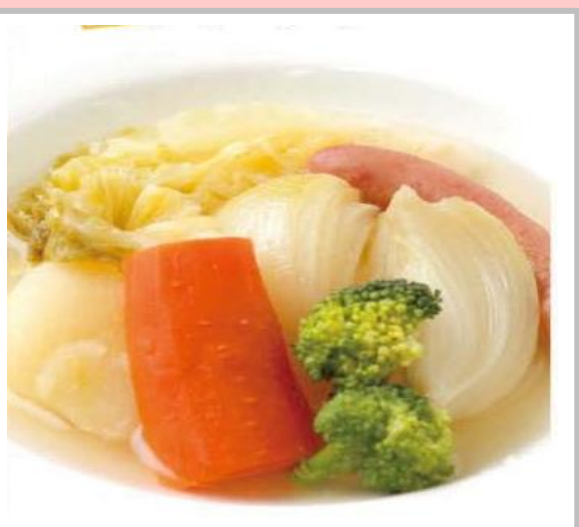
次のページではひなまつりにオススメの料理をご紹介します！

ひなまつりパーティーをもっと楽しく！ — お料理編 —

ひなまつりパーティーを彩るメニューをご紹介します。簡単に作ることができますので、チャレンジしてみてくださいね！



塩こうじポトフ



提供 ハナマルキ(株)

こうじの効果で食材がやわらかくなり、甘みも増すので、小さなお子さまにも喜んでいただけます。



材料(2人分)

・ソーセージ	4本
・キャベツ	1/4個
・ジャガイモ	2個
・玉ねぎ	2個
・にんじん	1本
・「液体塩こうじ」	大さじ4
・水	3カップ

※ ブロッコリーは彩りとしてお好みで

作り方

- ① 野菜を大きめにカットする。
- ② ソーセージ以外の材料全てと水、「液体塩こうじ」を全て鍋に入れ、火にかけてじっくり煮込む。
- ③ 最後にソーセージを入れて10分ほど煮込む。
- ④ ゆでたブロッコリーを盛る。

オススメポイント

パーティーメニューは野菜が不足しがちなので、野菜がたっぷりとれるごちそうポトフもオススメです。ブロッコリーのかわりに菜の花を飾っても、春を演出することができますよね！



いちやんの
ちょこっとPoint!



紙コップや紙皿にシールを貼るだけでも可愛らくなるね！

