

4月

第29回

春風に吹かれれば身も心も生き生きしてくるような気がします。
桜もち・串だんご・一口大のおまんじゅう等は、手が汚れないよう
お花見等、外で食べられるように作られたのが始まりだそうです。

4月の炊き込みごはん「鯛めし(3人分)」 ♪ 鯛は縁起の良い魚 ♪
・鯛の切り身(2切)をつけこむ

↳ (薄口しょうゆ大さじ 1/2・みりん大さじ2・酒大さじ2 … 30分~1時間)

- ・お米は浸水させておく → 浸水できたらザルにあげ水気を切る
- ・つけこみ用のタレと水をはり、炊飯器にセット
- ・炊きあがったら、ほぐして三ツ葉などを乗せて完成!

④ 鯛はタンパク質たっぷり! … カラダの組織作り

ビタミンA … 目の健康やアンチエイジングに

ビタミンD … 健康で丈夫な骨作りに必須

DHAやDPAの含有量が多い … 脳の働きを活性化してくれる

鯛にはリンも含まれている … 歯や骨を作るうえで欠かせない栄養素

✿ 菜の花の辛子あえ ✿

- ・免疫カアップ
- ・美肌効果

旬の食材は美味しく、体が欲します。

四季を楽しむこともでき、

最も栄養化も高いそうです。

汁ものに「かきたま汁」はいかがでしょう。

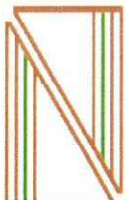
卵さえあればできるので簡単で嬉しいですね。

ほんの少しとろみをつけて、少しずつ

溶き卵を流し入れるのがポイントです!

花冷えの折、くれぐれも

ご自愛ください。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 堤・新開