



# 5月

第42回

「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」の句に  
相応しい季節となりました。

今月の“まごわやさしい”

～春野菜を使った混ぜごはん～ (具材…炒めて煮ます)

たけのこ・ごぼう・ふき等の春野菜  
しいたけ、にんじん、とり肉、  
こんにゃく、寿司あげ

酒…大さじ3  
しょうゆ…大さじ3  
砂糖…大さじ1

◎具材は細かく切った方が味が馴染みやすく、混ぜやすい

◎ご飯は硬めに炊いた方が良い

炊き上がったご飯に、煮た具材とゴマを混ぜたら完成!

※具材を多めに作って冷凍しておくと便利です。(煮汁も一緒に冷凍)

5月は初夏に旬を迎える食材が数多く出回り、

この時期ならではの味覚が楽しめる美味しい季節です。

滋味あふれる旬の食材を日々の食事に取り入れて

彩り豊かな初夏の食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。

風薫る5月、どうぞお健やかに過ごしてください。



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

H P: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開・金納