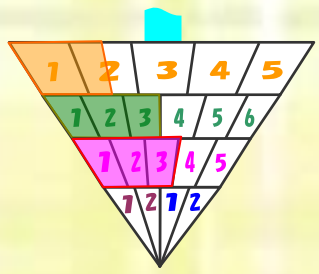
2021年 3月号 ぱる通信

健康を意識した
食生活を実践しよう

作成担当：株式会社南テスティパル
（谷田千尋、仲川佐智子、藤井美穂、山口奈緒子）
監修：元大阪樟蔭女子大学教授　瓦家千代子

３月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー	622kcal	食物繊維	6.2g
たんぱく質	28.7g	食塩相当量	2.9g
脂質	15.6g	野菜総量	196g
炭水化物	89.7g		

主菜の『豚肉と竹の子のはちみつ照り煮』は、旬の竹の子を使用し、はちみつの自然な甘さでやさしい味付けに仕上げました。
また、菜の花、春キャベツなど、この季節しか味わえない春野菜を組み合わせています。

旬の春野菜を味わい、季節を感じよう

春が旬の野菜は、やわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。
菜の花、ふき、春キャベツ、新玉ねぎ、竹の子など、春が旬をむかえる春野菜を取り入れて、味わい、春の訪れを食べ物から感じてみましょう。

春野菜の栄養とパワー

春野菜は
菜の花、新玉ねぎ、春キャベツ、ふき、竹の子、ふきのとう、さやえんどう、たらの芽、アスパラガス、うど、わらび、じゃが芋、スナップえんどうなど

【春野菜の栄養とパワー】
春野菜は、ビタミンやミネラル類、ポリフェノールなどが含まれ、活性酸素の働きを抑える作用があります。
春野菜の中でも、菜の花、たらの芽、ふき、うど、ふきのとうには、苦みがあり、その苦味成分は「植物性アルカロイド」です。そして、その苦みが食べ物の「おいしさ」につながります。

春野菜の食べ方

【春キャベツ、新玉ねぎ】
・甘味を活かして生のまま食べるのがおすすめ。
料理例：オニオンスライス、春キャベツのサラダ

【菜の花、アスパラガス】
・油と一緒に調理することで、ビタミンＡ（カロテン）の吸収率が高まります。加熱しすぎない、茹ですぎないことがポイントです。
料理例：菜の花の和え物、アスパラガスのソテー

【ふきのとう・たらの芽・うど・わらび】
・これらの野菜は、アクをぬいたり、茹でてから使います。おひたしや煮物、炒め物、揚げ物など、様々な料理として楽しめます。
料理例：ふきのとうのてんぷら、わらびのナムル、たらの芽のごま和え、うどの酢味噌和え

テスティパルグループはISO9001：2015、SO14001：2015認証企業として、
「顧客の信頼と満足を得ること」と「地球にやさしい活動」に取り組んでいます。

テスティパルグループ
ホームページアドレス
http://www.tastipalg.co.jp

TASTIPAL GROUP

NO. 255

●㈱テスティパル　大阪市西区新町 1-10-2　TEL. 06-6535-6161
●㈱東テスティパル　門真市殿島町 6-1　TEL. 06-6909-8181
●㈱南テスティパル　堺市西区浜寺石津町西 2-7-10　TEL. 072-241-1081