



おすすめ料理

菜の花と
竹の子のおかか炒め

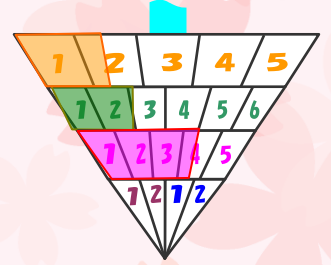
いちごプリン

味噌汁

豆と桜海老のご飯

焼きチキン南蛮 春色タルタル

3月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー 646kcal	食物繊維 5.7g
たんぱく質 32.1g	食塩相当量 2.7g
脂質 15.7g	ビタミンC 58mg
炭水化物 90.1g	ビタミンA 203μg
野菜総量 152g	

おすすめのメインは、旬の春キャベツや
スナップエンドウを使用しています。
また、「シバ漬け」入りタルタルソース
がピンク色で、春らしさを感じていただ
けます。
どの副菜にも旬の野菜を取り入れ、
1日の野菜摂取目標量 350gのうち、
113gの春野菜が入っています。

旬の野菜から春を感じよう

日本は、四季があり、旬を楽しむ風習がありますが、近年、栽培技術の進化により季節に関係なく様々な食材が出回っています。しかし、新鮮でおいしく感じるのは旬の時期です。春が旬をむかえる竹の子、菜の花、えんどう豆、新玉ねぎ、春キャベツなどの春野菜を取り入れて、春の訪れを食べ物から感じてみましょう。

旬の食材とは

【旬とは】

野菜や魚の出盛り期や食べごろの時期のこと。野菜本来の味や香りを楽しむことができます。

【春野菜は】

菜の花、新玉ねぎ、春キャベツ、ふき、竹の子、さやえんどう、たらの芽、アスパラガス、スナップエンドウなど



春野菜の栄養とパワー

【春野菜の栄養】

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。また、菜の花には、苦みがあり、その苦味成分は、植物性アルカロイドやポリフェノールなどで、その苦みが「おいしさ」です。

【旬の食材のパワー】

旬のものは、旬でない時期のものに比べ栄養価が高くなります。たとえば、ほうれん草では旬の冬に採れたものは、旬ではない夏に採れたものよりビタミンC含有量が、約3倍多くなっているというデータがあります。

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：春キャベツのサラダ、オニオンライス



【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。加熱しすぎないことがポイント。

料理例：アスパラガスのソテー、菜の花の和え物



旬の野菜は、お財布の救世主

旬の野菜は、適した時期に大量に収穫するので、よく市場に出回り、価格も安価です。様々な食材が高騰している現在、旬の食材を上手に活用し、食費の節約に役立ててみてはいかがでしょうか。



テストパルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



テストパルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>

