

第40号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士のおすすめメニュー

今治焼豚卵飯



材料（1人分）

焼豚(市販or手作り)
薄切り…4枚～
卵…1個
あったかご飯
…1膳(やや多め)
塩コショウ…少々

■タレ(4人分)

醤油…大さじ3
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1

作り方

- ①まずタレを作ります。小鍋に入れて半量になるまで煮詰めます。
- ②丼にご飯を盛り、タレをかけます。かけすぎると辛くなりますから、気をつけて下さい。
- ③フライパンに分量外の油少々を熱して焼豚を軽く焼き、②のタレご飯の上にのせます。
- ④続いて目玉焼きを作ります。黄身に火が通らない感じの半熟で。割と多めに塩コショウします。
- ⑤目玉焼きを焼豚の上のせ、タレをかける出来上がり。



春の食材



春キャベツ

柔らかいから生食がおすすめ！

キャベツには主に、ビタミンCやビタミンU、ビタミンKやカロテンなどの栄養素が含まれます。

含まれる栄養素の種類自体は、春キャベツでも冬キャベツでも大きな違いはありません。

春キャベツ

と何が違うの？

冬キャベツ



4月～5月頃
春から初夏にかけてが旬

葉が柔らかく、水分が多い。2月頃から徐々にスーパーストックに近づいてくる。

みずみずしさを活かして生で食べるのが良い。



野菜サラダ等

なるべく軽いものを



葉がゆるく巻かれているものが美味いので、なるべく軽いものが良い。

旬

特徴

調理

選び方



11月～12月頃
冬が旬

葉がしまっていて、硬くて厚い。大体一年中スーパーに置いてある。いわゆる「キャベツ」。

火を通すと甘みが増すので加熱して食べるのが良い。



ロールキャベツ等

なるべく重いものを



葉がしっかりと巻かれているものが美味いので、なるべく重いものが良い。

すみれちゃんの

日本味紀行

今月は愛媛県

四国の北西部に位置し、東は香川・徳島の両県、南は高知県に隣接しています。また、北は瀬戸内海をはさみ、「しまなみ海道」で結ばれた広島県、西は宇和海を隔てて大分県と向かいあっています。



坊っちゃん団子



今治焼豚卵飯



宇和島鯛めし



五色そうめん



松山城



道後温泉



じゃこ天



愛媛みかん



鯛そうめん



三津浜焼き



瀬戸内海に浮かぶ小島



うだつの町並み

名物

観光