

きゅうしょくだより

令和2年4月21日(火)

美味しく食べて、毎日を元気に！

春キャベツの美味しい季節です。ふっくらとした巻き方でみずみずしい甘さが特徴の春キャベツ。今だからこそ、旬の春キャベツならではの美味しさをたくさん味わいたいですね。

～パスタで美味しく～



<ツナと春キャベツのパスタ>

(材料) 1人分の目安

パスタ 適量

ツナ缶(オイル漬け) 小1缶

キャベツ 1枚 塩、こしょう

- ①キャベツを切る。芯の部分は薄切りにする。
- ②フライパンで湯を沸かし、パスタを茹でる。
- ③茹で上がる少し前にキャベツを入れて一緒に茹でる。
- ④茹で上がったら、湯を切り、ツナを入れて混ぜる。塩、こしょうで味を調える。



★キャベツの葉はやわらかいので、手でちぎってもOKです。

★ツナ缶の油をそのまま使いますが、お好みでオリーブ油を加えてもよいと思います。茹でるときに少し加えると、きれいに仕上がります。

～浅漬けで美味しく～



シャキシャキ感を味わいたいので、少し大きめに切って塩もみ。新生姜の千切りも加えると爽やかな味わいです。

～ポトフで美味しく～



ソーセージやベーコンと一緒にコトコト。新たまねぎ、新にんじん、新じゃがいも…春野菜でつくるのもいいですね。

～サラダで美味しく～



短冊に切って素揚げしたワンタンの皮をトッピング。給食でも大人気のぱりぱりサラダです。お好みのドレッシングで。

ご家庭での参考になれば幸いです。
旬の食べ物を味わうことは、免疫力アップにもつながります。手洗い、うがいをしっかり行い、バランスのよい食事と十分な休養で体の抵抗力を高めましょう。