

たべものだより 3月号

ひらが脳神経外科
TEL : 0270-30-2121

冬から春に切り替わるこの時期は、昼夜、日ごとの寒暖差が激しいのが特徴です。油断して風邪を引かないよう服装に気を付け、暖かい日は春を探しに外へ散歩に出かけてみてはいかかですか



旬の食材のご紹介

3月の旬

野菜： なのはな、にら、せり、よもぎ、セロリ、ふきのとう など
果物： いちご、デコポン、はるみ、せとか、文旦、はっさく など
魚介： さわら、さより、いかなご、さざえ、はまぐり、ほたるいか など

菜の花（なばな）

菜の花は春の訪れを告げる黄色の花で、食卓ではつぼみや若芽の部分を食べます。炒めものやおひたし、汁物などさまざまな料理で楽しむことができます。

おいしい菜の花の選び方

花の開いていないもの
つぼみ、茎がぎっしり詰まったもの
茎の中心まで緑色で、変色していないもの

菜の花に含まれる栄養素

ビタミンK（納豆、ほうれん草）

血液を凝固させる働きがあります。また、カルシウムを骨に取り込むのを助けるので、骨粗鬆症の予防に有効です。

食品からも摂取出来ますが、腸内細菌によって体の中でも作られます。

ワーマリン内服中の方は摂取を控えてください。



今月のオススメレシピ

菜の花と豚肉の炒めもの

【材料】2人分(1人分 340kcal)

- ・菜の花 1袋(200g)
- ・長ねぎ 60g
- ・豚バラ肉 100g
- ・にんにく 1かけ
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 50ml
- ・サラダ油 大さじ1と1/3
- ・かつお節 1~2袋(4g)
- めんつゆ3倍濃縮の場合 30ml
- 4倍濃縮の場合 25ml

【作り方】

菜の花を食べやすい大きさに切る。長ねぎは1cmの厚さで斜め切りにする。にんにくはつぶして皮をむき、みじん切りにする。豚肉は3~5cmに切る。

フライパンに油を入れて中火にかけ、にんにくを焦げないようにじっくり炒める。香が立ったら豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。

強火にして菜の花と長ねぎを加えて炒める。全体に火が通ったらめんつゆを加えなじませて火を止める。かつお節を加え、ひと混ぜしたら器に盛る。