

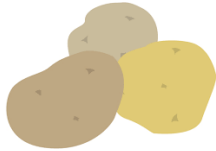
# 食事 5月

## 旬の食材を食べよう！

旬の野菜は収穫したばかりで水分が多く鮮度がよいものはたくさんあります。通年出回っているものとはまた違った美味しさが楽しめます。また、旬の野菜は栄養も豊富だといわれているので、効率よく栄養を摂取できます。

季節ごとの旬の美味しさを食事に取り入れてみましょう。

### 新じゃがいも



新じゃがいもは5~6月頃に収穫され、熟成期間なしですぐ店先に並んでいます。小さくてコロコロとしており、みずみずしいのはそのためです。皮が薄くて煮崩れしにくいので、まるごと煮ころがしにすると絶品。素揚げにして海苔や塩を振って食べるのもおすすめです！

### 新玉ねぎ

新たまねぎは、乾燥させずにすぐ出荷されることから、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少ないので生で食べるのがおすすめです！



### 新キャベツ

冬に収穫されるキャベツは、形が扁平で全体的に白っぽく、葉がしっかりと巻かれているのが特徴です。厚くて煮崩れしにくいので、ロールキャベツやスープなどの煮込み料理に適しています。

それに対し春キャベツは、丸い球形で黄緑色をしており、葉がゆるく巻かれています。みずみずしくてやわらかいため、サラダや漬物などの生食にうってつけです。

千切りにして塩を振ったり、ちぎって味噌をつけたりするだけでもおいしいです！



### 今月の保育園レシピ

〈材料〉大人2人+子ども2人分  
キャベツ・・・100g(2~3枚)  
人参・・・30g  
アスパラ・・・60g(2~3本)  
味噌、煮干し・・・適宜  
※保育園では減塩の為、かつお節と煮干しのWだしです。

### キャベツとアスパラの味噌汁



#### 〈作り方〉

- ①煮干しは下処理をして30分位水につけておく
- ②人参はいちょう切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③アスパラは下の固い部分は切り落とし、下3cm位の皮をむく。  
塩を入れたお湯で茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④①を煮立ったら、②③を加えて少し煮たら、  
残りの材料も加え、味噌で味を調える。

