



# 献立だより

令和 4 年度

## 3/7(火) 献立紹介

- ・あじのカレー風味揚げ
- ・えびと野菜の炒め煮
- ・千んげん菜のおかか和え
- ・みそ汁



### 「千んげん菜のおかか和え」

千んげん菜は、中国から伝わった野菜で、シャキシャキとした触感が特徴の野菜です。βカロテンという、ビタミン A の仲間が含まれており、免疫を保ったり、肌荒れを防いだりします。アブラナ科の植物のため、2～3 月には菜の花と同じような花のつぼみをつけます。これは、「千んげん菜の菜花」として食べることもできます。



## 3/15(水) 献立紹介

- ・さわらの柚庵焼き
- ・豚もやし炒め
- ・千んげん菜の中華和え
- ・みそ汁



### 「さわらの柚庵焼き」

「柚庵焼き」とは、醤油・酒・みりんの調味料に、ゆずの果汁を混ぜ、魚や肉を漬け込み焼き上げる料理です。ゆず以外にも、カボスやスタキなどの柑橘類の果汁や輪切りを入れて作ること、また一味違った柚庵焼きに仕上がります。さわらは、魚へんに春とかき「鯖」となります。春に旬を迎える魚で、ちょうど今が食べごろです。

