



# 春の旬を食べよう



3月は春のスタート月です。

寒い冬を越えて、だんだんと植物も芽吹いてきましたね。

利尿作用の高いクレソンやぜんまい、たけのこが登場し、ビタミンCが豊富ないちごも甘みを増してきます。

春の海ではミネラルや食物繊維が豊富なわかめがおいしい季節です。

今月は、旬の食材を使った幼稚園メニューをご紹介します。

## ・さわらの野菜あんかけ(4人分)

さわら(切り身)・・・4切れ

塩・・・適量

鶏がらスープの素・・・適量

薄口醤油・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1

片栗粉・・・適量

水・・・1カップ

サラダ油・・・適量

ごま油・・・適量(無くてOK)

玉ねぎ・・・1ヶ 人参・・・1/2本

もやし・・・1パック 絹さや・・・適量

たけのこ水煮・・・1/4ヶ 干し椎茸・・・2ヶ→戻し汁は取っておく

①さわらは骨をとって一口大にカットし、軽く塩を振っておく→水が出たらキッチンペーパーで拭く。干し椎茸は水で戻しておく。

②野菜は繊維に沿って薄く切る。椎茸も薄く切る。もやしは半分カット。絹さやはすじを取って小口切り。

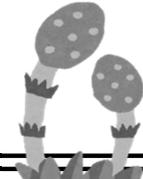
③さわらに片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

④野菜と水、戻し汁を鍋に入れ、軽く沸騰させる。★を入れたら弱火に。(味が整わない場合、塩で調節する。)

⑤水溶き片栗粉を入れ、焦げ付かないようにかき混ぜる。

⑥火を切り、ごま油をかける。

⑦揚げたさわらを器に盛り、その上にあんをかける。



## ・ブロッコリーツナマヨ和え(4人分)

ブロッコリー・・・1株

ツナ・・・1缶(小)

マヨネーズ・・・適量

塩・こしょう・・・適量

コンソメ・・・適量

①ブロッコリーは小ぶりに分け、茎は一口大にカットする。

②鍋に水とコンソメを入れ、ブロッコリーを茹でる。(下味をつけておく。)

③茹で上がったたら水を切り、ツナ、マヨネーズ、塩・こしょうで和える。

## ・胡瓜わかめ中華和え(4人分)

胡瓜・・・1/2～1本

人参・・・1/2本

わかめ(乾燥)・・・大さじ1

コーン水煮・・・1/2缶(小)

ごま・・・適量

中華ドレッシング・・・適量

①わかめは水でもどしておく。

②胡瓜は板ずりし、塩を洗い落として水気を切る。

③人参はイチオウ切りして軽く茹でる。胡瓜は薄く輪切りにする。

④胡瓜、人参、コーン、わかめ、ごまを入れ、中華ドレッシングで和える。

## 3月の旬の食材

うど、ゆり根、わけぎ、絹さや、たけのこ、ブロッコリー、ふきのとう、ぜんまい、アスパラガス  
菜の花、ひじき、わかめ、ハマグリ、アサリ、サヨリ、サワラ、タイ、キウイ、はっさく

《3月のお献立》

\*卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

2日(木) ごはん 年少なし	キスの天ぷら、大根おろし ほうれん草ごま和え、筑前煮 いちご、すまし汁	キス、大根 ほうれん草、人参、ごま/鶏肉、人参、大根、絹さや、椎茸 いちご/人参、水菜	511 kcal
6日(月) ごはん	酢豚 さつま芋天ぷら、大根フレーク煮 オレンジ、春雨スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、竹の子、ピーマン さつま芋/大根、ツナ オレンジ/春雨、人参、白菜	519 kcal
7日(火) ごはん	ビーフカレー、黄桃缶	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋/黄桃缶	553 kcal
9日(木) ごはん	鶏の唐揚げ ミモザサラダ、ツナじゃが メロン、みそ汁	鶏肉 卵、キャベツ、人参、水菜/じゃが芋、人参、玉ねぎ、ツナ メロン/わかめ、えのき	549 kcal
13日(月) パン	パンブキンシチュー ロールパン みかん缶	鶏肉、南瓜、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン ロールパン みかん缶	521 kcal
14日(火) ごはん	メンチカツ 大学芋、カレーソテー りんご、みそ汁	合いミンチ、玉ねぎ さつま芋/キャベツ、人参 りんご/大根、じゃが芋	541 kcal