

# にこっと通信 3月号

管理栄養士の茂田井です。段々と春を感じられる日も増えてたでしょうか。スギ花粉のアレルギーは本番を迎え、体調を整えにくい方もおられると思います。今月は春の野菜とひなまつりなどにぴったりメニューをご紹介します。

## 春〇〇、新〇〇

春に旬を迎える食材は、春キャベツや新じゃがいもといった「春〇〇」「新〇〇」と通年で回る食材をあえて強調するものが出回ります。水分を多く含み、柔らかく甘みがでるのが特徴です。菜の花のように苦みがある野菜も出回ります。この成分はデトックス効果があるので、この季節に食べたいものですね。春野菜は栄養が豊富なので、ぜひ活用してみてくださいね！

## ひなまつりにもぴったり、鮭の混ぜご飯

ご存じの通り、3月3日に女の子の成長と幸せを願う日本の年中行事です。各地域で様々なひな人形が飾られる事でしょう。華やかな食事を準備したいけど、時間がない！そんな時にぴったりな一品です。

材料<2人分>

- ・ご飯 茶碗2杯
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・コーン 大さじ2
- ・白いりごま 小さじ1
- ・塩 少々
- ・きゅうり 1/4本
- ・きざみのり 適量

作り方

- 1) 鮭フレークとコーン、ごまを合わせて「少し塩気がある」位に塩を足す。
- 2) きゅうりは千切りにし、塩もみをする。
- 3) 1と2をご飯に混ぜ、きざみのりをかける。

ご飯を炊く以外、火を使わないレシピです。鮭フレークの種類によって塩味が違うので味見をしながら作るのがおすすめです。具をちらしにしても美味しくいただけます。

