



まだまだ肌寒い日もありますが、気温が二桁の日が増えて少しずつ春の気配を感じますね♪
今月はそんな春の訪れを感じさせてくれる食材を集めてみました！

皆さんはどんなモノ・コトで「春」を感じますか？

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川・向

菜の花

春野菜の特徴は苦味があること！
お浸してどうぞ♪

お浸し 1人分(50g)
カリウム量：85 mg

にら

香りが強くやわらかい食感
ナムル、野菜炒め、卵とじに♪

1束(100g) 生
カリウム量：510 mg

新玉ねぎ

100g あたり (約 1/2 個分)	カリウム量
生	150 mg
水にさらす	88 mg
ゆでる	110 mg

カリウム
少

水にさらしてサラダでどうぞ！
かつお節をかけてポン酢やドレッシングで♪

たらの芽

『山菜の王』と呼ばれる

天ぷら 3 本分(21g)
カリウム量：97 mg

いちご

- ・品種は約 300 種！
生食での消費量は世界一！
- ・白いちごは…？突然変異して
赤い色素が少ないいちご

1人分(中サイズ 4 個)
カリウム量：102 mg

春キャベツ

巻きがゆるく、軽い方が
甘くて美味しい

100g あたり (約 1 枚分)	カリウム量
生	200 mg
ゆで	92 mg

生わかめ

小鉢 1人分(50g)
カリウム量：365 mg

茹でて冷凍保存も可
→凍ったまま煮込み料理に
水で解凍してそのまま和え物に

たけのこ

野菜の中でもカリウムや
リンが多い食材

煮物 1人分(100g)
カリウム量：470 mg
リン量：60 mg

わけぎ

- ・ネギ×玉ねぎ=わけぎ
- ・一粒の球根から株分かれます
→子孫繁栄の縁起物として
ひな祭りに食べられる
- ・広島県が全国生産量第1位

ぬた 1人分(50g)
カリウム量：95 mg

鰯(さわら)

- ・狭い腹→狭腹(さはら)→さわら
- ・出世魚の一つ(サゴシ→ナギ→サワラ)
- ・身が軟らかいので煮物には向かない
焼き魚、竜田揚げ、ムニエルがおすすめ☆

春

の食材