

当院でお出ししているメニューです！

## 旬のレシピ紹介

### ～ふきの混ぜご飯～

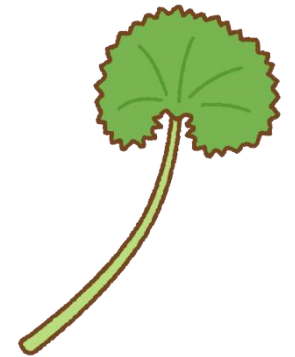
ふきの旬…4月～5月

#### ■材料（約4人分）

精白米 200g      もち米 100g      酒 小さじ 1/2      食塩 小さじ 1/6  
ふき 80g      油揚げ 1枚      薄口醤油 小さじ 1  
みりん 大さじ 1/2      だし汁 60ml

#### ■作り方

- ① 米を研ぎ 2 合分の水を加え、30 分以上浸水させる。
- ② ①に酒と食塩を加えて炊く。
- ③ 下ゆでしたふきは 1 cm長さ、油揚げは短冊切りにする。
- ④ 鍋に③と薄口醤油、みりん、だし汁を加え、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④をよく混ぜ合わせる。



栄養価（1人分）エネルギー294kcal たんぱく質 5.7g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.5g

## 旬の食べ物を美味しくいただく！



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省 HP より

旬の食べ物  
春



アスパラガス



そらまめ



たけのこ



あさり