



春野菜でみんな元気！！！！

- 春キャベツ .. 胃腸を整える、抗酸化作用
- 新玉ねぎ .. 疲労回復、血液サラサラ効果
- アスパラガス .. 胃腸・肝機能増強、高血圧・動脈硬化予防
- そら豆 .. 整腸作用、貧血防止
- たけのこ .. 皮膚や粘膜の健康を保つ
- ニラ .. 疲労回復、新陳代謝アップ



「まごわやさしい」の食事を

『まごわやさしい』は、
『**ま**め、**ご**ま、**わ**かめ、**や**さい、**さ**かな、**し**いたけ、**い**も』
の頭文字で これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが
整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える
目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

親子でクッキング!!!

🍓 とろけるいちごのパンナコッタ 🍓

- | | | | |
|-------------------|-------|--------------------|------------------------|
| <材料> | | <作り方> | |
| いちご | 250g | ① | 鍋に牛乳、生クリーム、砂糖を入れて溶かす。 |
| 粉ゼラチン | 10g | | 中火にかけ、焦がさないように注意しましょう。 |
| 水 | 30cc | ② | ①にふやかしたゼラチンを加え溶かす。 |
| 砂糖 | 70g | ③ | ②を完全に冷ます |
| 牛乳 | 250cc | | ※温かいものにフルーツを加えると分離して |
| 生クリーム | 120cc | | しまうので冷ますようにしましょう |
| 飾り用いちご | 適宜 | ④ | つぶしたいちごに③を合わせる |
| | | ⑤ | ④を器に入れて、冷蔵庫で冷ます |
| | | ⑥ | ⑤にいちごを飾り出来上がり！！！！ |

