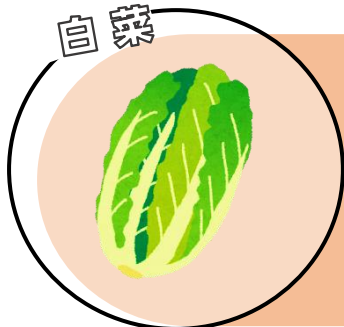


# 野菜を食べていますか？

2月は寒い日が続いていましたが、間もなく3月になり暖かい日も増えてきます。栄養たっぷりの旬の野菜を食べて、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

## 白菜



### 【おいしい白菜の見分け方】

- 見た目より重量があるもの
- 葉にゴマのような斑点がないもの

### 【おすすめの調理法】

- 芯は歯ごたえを楽しめるサラダ・浅漬け、葉はやわらかいためお浸し・巻物などがおすすめです♪

血圧上昇を抑える働きを期待できる、カリウムが豊富です！

冬採りのほうれん草は、夏採りのものよりビタミンCが豊富です！

### 【おいしいほうれん草の見分け方】

- 葉の色が鮮やかで、ツヤがあるもの
- 葉先までピンとしてハリのあるもの

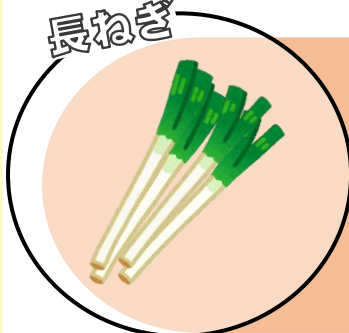
### 【おすすめの調理法】

- 牛乳・チーズ・ベーコンなど、動物性の食材と相性ぴったりです♪

## ほうれん草



## 長ねぎ



### 【おいしい長ねぎの見分け方】

- フカフカせず、よく締まってハリのあるもの
- 皮や葉先が乾燥しすぎていないもの

### 【おすすめの調理法】

- 冬の長ねぎは甘味が増し、トロトロになるまで加熱すると更に甘味が強く感じられます♪

ねぎの香り成分は、血行促進効果や殺菌作用を期待できます！

胃もたれや胸やけなどの症状を改善してくれる、消化酵素を含みます！

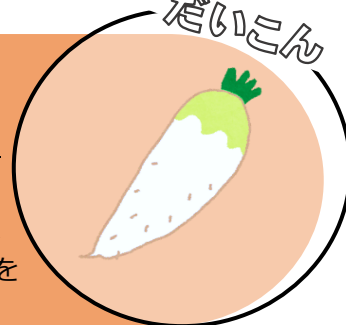
### 【おいしい大根の見分け方】

- 葉の切り口がみずみずしいもの
- 断面にスが入っていないもの（カット）

### 【おすすめの調理法】

- 辛い下の部分は漬物に、甘い上の部分はサラダに、真ん中の部分はおでんなど量を使う煮物もおすすめです♪

## だいこん



## 旬の野菜レシピのご紹介

### ほうれん草のふんわり卵炒め

#### 【材料（4人分）】

ほうれん草	1束
ベーコン	4枚
卵	2個
醤油	小さじ2
バター	8g



#### 【作り方】

- ① ほうれん草は2cmの長さに切り、ベーコンは1cm幅に切る。卵は溶きほぐす。
- ② フライパンに油（分量外）をひいて中火で熱し、溶き卵を入れる。固まってきたら大きくかき混ぜ、半熟になったら取り出す。
- ③ フライパンに油（分量外）を薄くひいて中火で熱し、ベーコン、ほうれん草の順に炒める。火が通ったら②を戻し入れ、醤油・バターを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ お皿に盛り付けてできあがり。

