

3月16日（水）

きょうは、^な菜の花のソテーの“^な菜の花”についてのお話をします。

“^な菜の花”は、春の^{おとず}訪れを^つ告げる野菜で、葉の^{あざ}鮮やかな^{わかくさいろ}若草色と^{つぼみ}蕾からのぞく花の黄色、そしてほんの少しのほろ苦い味が^{とくちよう}特徴の^{りよくおうしよくやさい}緑黄色野菜です。

^{えいよう}栄養がとても^{ほうふ}豊富で、^{しつ}質の良いたんぱく質、多くのビタミン、ミネラルがたっぷりです。さらに、“^な菜の花”には、カルシウムとビタミンBの^{なかま}仲間が多く、心の状態を安定させてイライラなどを^{ふせ}防ぐ^{こうか}効果があります。

^{どくとく}独特のほろ苦さがあるので、初めは少し食べづらいかもしれませんが、^{えいよう}栄養がたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。