

# つくって食べて語ろう会



## 献立 花見御膳

桜蒸し饅頭

オレンジ

酢の物

大根 人参  
きゅうり

炊き合わせ

厚揚げ 人参 干椎茸  
ふき

ぬた  
わけぎ  
薄揚げ

金時豆

レタス  
鶏のからあげ

玉子焼

吸い物

筍  
ワカメ  
木の芽

ご飯

さごしの西京焼

ワンポイント： 蕨

季節の野菜 蕨は、栄養の中ではカリウムが多く、食物繊維やカルシウムはそこそこの量、その他ビタミンやミネラルなども含みます。

特徴的なものは香りの成分です。抗酸化作用など特有の働きをします。花粉症を緩和する働きにも期待が高まっています。

香りや苦みはポリフェノールによるものです。苦みにはキノール酸やケンフェロールが、香りにはフキノリドと呼ばれる成分が含まれています。