

# たべものきょうしつ 2024.4月号

はる やさい さむ ふゆ そだ えいよう ぐん  
 春の野菜は寒い冬をのりこえて育つため、栄養をたっぷりたくわえています。ビタミンB群、ビタミンC、  
 カリウムなど豊富にふくんでいます。また、他の時期よりみずみずしくあまみが増してよりおいしく  
 た  
 食べられます。

みな やさい いがい はな さ じき し す  
 ふだんから見慣れた野菜ですが、意外と花を咲かせている時期を知らずに過ごしています。

やさい はな いろ かたち さまざま やさい  
 野菜によって花の色や形も様々です。なんの野菜かわかるかな!?

じゃがいも(ビタミンCが豊富)



たまねぎ(ビタミンB6が豊富)



にんじん(βカロテンが豊富)



アスパラガス(ビタミンC・Eが豊富)



そらまめ(ビタミンB6・鉄が豊富)



きゃべつ(ビタミンC・B6が豊富)



## 春キャベツのポテトサラダ (4人分)

【材料】じゃがいも240g 春きゃべつ80g きゅうり40g  
 ロースハム40g マヨネーズ40g 塩0.2g こしょう少々(お好みで)

### 【作り方】

- ①じゃがいもはゆでてつぶします。
- ②きゃべつは短冊、きゅうりは薄切りに切って塩もみします。
- ③ロースハムは短冊に切ります。
- ④①から③をマヨネーズであえてできあがりです。

### 【栄養価】(1人分)

エネルギー130kcal たんぱく質3.5g 脂質9.2g VC 29mg VB1 0.13mg  
 カリウム336mg 食物繊維5.8g

にんじん、たまねぎ、アスパラ  
 などいれてもおいしく  
 食べられます

