# みんなでできたもん 5月号

こんにちは！栄養士の北島です。
4月はお花見の季節だったので、行事食ではお弁当に入れて提供しました。
利用者さんの中には、天気も良かったので外で召し上がる方もいました☆
そろそろ豆ご飯が美味しい季節ですね♪今月は、栄養たっぷりのグリンピースについて掲載していますので、皆さんも旬のお豆を是非召し上がって下さいね。

## 4月の行事食で提供しました

### お花見御膳(4月14日)

◆ご飯
◆えびシューマイのエビチリ絡め
◆山菜煮
◆梅しそチキン
◆じゃが芋とマカロニサラダ
◆新キャベツとワカメの酢の物
◆桜もち
◆すまし汁

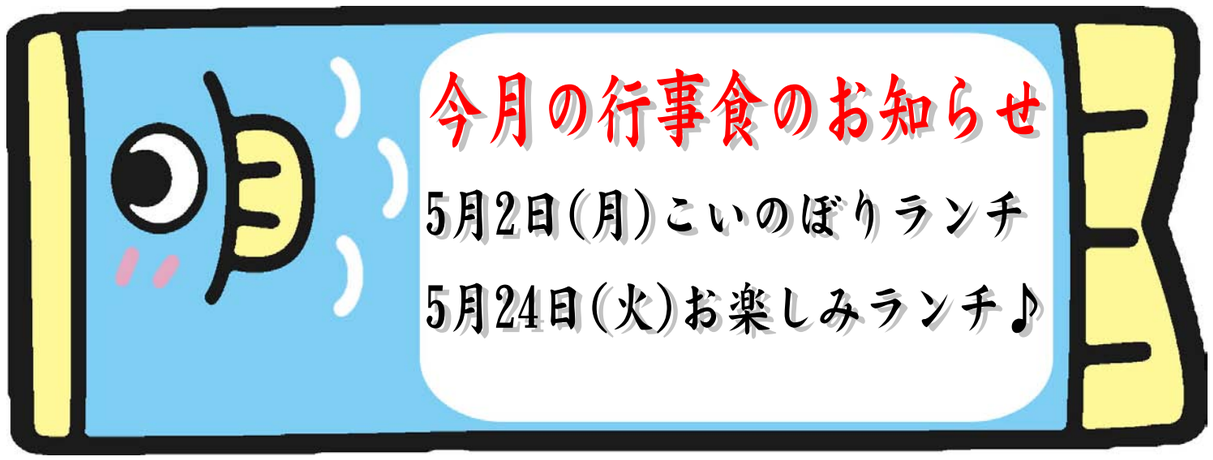
### お楽しみランチ♪(4月27日)

◆ふわとろオムレツのダブルソースかけ
◆ポパイサラダ
◆野菜コンソメスープ
◆ケーキ♪

# えいようだより ～グリンピース～

## グリンピースについて

えいよう
- ●ビタミンA・・・ガンの予防効果
- ●ビタミンC・・・美肌、美容効果
- ●ビタミンK・・・血液の凝固作用
- ●ビタミンB1、B2、B6・・・疲労回復
- ●ミネラル・・・高血圧の予防や改善
- ●食物繊維・・・整腸作用

## ゆで方のポイント

鍋に水をひたひたに入れて、グリンピースと塩を少し入れてゆでます。
沸騰したら中火にして2～3分程でゆであがりです。ゆであがったら、ゆで汁は捨てないでグリンピースを浸したままで冷まして下さい。しわのない、ふっくらとしたグリンピースが出来上がります♪