

3月2日(月)

菜の花の
おひたし鶏肉のからあげ
野菜あん

ごはん

みそ汁



菜の花



菜の花とは、アブラナ、ナタネナ、ハナナなど、アブラナ科アブラナ属の植物の花のことをいいます。ビタミンが豊富で、独特の苦味が料理のアクセントとなります。冬から春にかけて出回り、おひたしや汁物、天ぷらなどに使われます。

