

3月3日(火)



キャベツ

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。

