



春色のなごやかな季節を迎えました。

菜食美 つき朋(つきほ)は皆様のご愛顧のお蔭で、1周年を迎えることができました。お家でくつろぎながら、食事をしているような団らんの場として「美味しい」と「楽しい」を提供し続けていきたいと思っています。

“つき朋通信”では野菜の魅力や惣菜の持つエネルギーをご紹介させていただきます。どうぞ宜しくお願いします。

ふれあい食堂

春野菜のパワー

春の野菜は、土の中で寒さに耐えながら冬を越します。

春の野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きของ香りが春の訪れを感じさせてくれますね。

「春野菜」には、冬の間に溜め込んだものを排出し、胃の働きを活発にし、体を目覚めさせる効果があるといわれています。



旬菜メモ

春キャベツ



早春から初夏にかけて出回るのが春玉という新キャベツです。独特の丸みがあり、巻きが緩やかで葉も柔らかく、中のほうまで緑が濃く甘みがあります。

生でも十分に美味しく頂けますが、サッとゆでることで、甘みが増し、歯触りも良く、ドレッシングにも馴染みます。

ビタミンU(キャベジン)が多いことも特徴的。抗潰瘍性ビタミンともいわれ、胸やけ、胃潰瘍の予防・改善、肝機能の向上に効果があります。ビタミンC、カルシウム、カリウムを含み、特にビタミンCはキャベツの芯の周辺にも多く含まれています。

野菜たっぷりお献立

春キャベツのサラダ

◆材料(4人分)

- 春キャベツ…500g
- エビ…150g
- 新たまねぎ…1/4個(45g)
- オクラ…60g
- 卵…2個(120g)
- 【ドレッシング】
- マヨネーズ…大さじ4+1/2(54g)
- レモン果汁…20g
- にんにく…小さじ1(6g)
- 食塩…小さじ1/2(3g)
- こしょう…少々

◆作り方

1. たまねぎは薄くスライスして水にさらす。
2. キャベツは大きめの一口大に切る。
3. オクラは塩をして軽く表面をこする。
4. エビは茹でておく。
5. オクラ、キャベツの順に入れサッと茹でて冷ます。
6. ボールに茹でて卵以外の材料を入れ、合わせたドレッシングで和えて、最後にざく切りにした茹で卵を加えて軽く混ぜる。



3月の美味しい野菜・果物

野菜：うど、春キャベツ、クレソン、新たまねぎ、さやえんどう、菜花、山菜類
果物：苺・キウイ・メロン



野菜・果物の魅力



肥満症、脂質異常症、高血圧症、糖尿病などの「生活習慣病」は、がんや、虚血性心疾患、脳血管疾患の3大疾患をまねく要因とされ、適度な運動と正しい食生活を心がけることで改善されます。

野菜・果物は低エネルギーで、脂質、ナトリウム（塩分）が少なく、食物繊維、抗酸化ビタミン、植物化学物質が多く、生活習慣病には最適な食べ物です。また、ナトリウムを排出するのに必要なカリウムも多く含まれています。

*植物化学物質：機能性成分

生きていくために必須ではないが、より良い健康の維持とがんや心臓病などの発症を抑制する効果が期待されている。（例：リコピン、カテキン、タンニン、etc.）

こだわり惣菜 スタミナ酢豚

つき朋のスタミナ酢豚はお野菜たっぷりです。お酢の酸味も効いた酢豚でスタミナ増進！

隠し味で店頭でも販売している「主役の苺ジャム（苺農家自家製産直）」が入っています。

春は旬の新玉ねぎもたっぷりです。その魅力を活かすために、あまり熱を加えていません。玉ねぎには疲労回復やスタミナ補強に効果がある

ビタミンB1の吸収を助ける働きをする硫化アリルを含んでいます。



お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

そば処「波登利」(TEL 03-3781-7847)

そば、うどん、おつゆも自家製です。

入口の「へ〇ぬ」朱塗りのかまわぬの絵文字が目を引きま。清酒は大田原の造り酒屋（天鷹）直送です。昼はセット物、夜は酒の肴も豊富です。そば焼酎のボトルをキープされている方が多いです。安価で良心的です。味も満足させてくれます。

●つき朋からのお知らせ

- ご卒業・ご入学の記念パーティや春の行楽につき朋のオードブルセット、お弁当はいかがですか。お子様や、ご高齢の方も一緒に楽しめるような、栄養バランスのとれたメニューを用意しています。
- 3月は定番のお稲荷さんに旬の野菜（筍や菜の花など）を混ぜ込んだものが加わります。季節の味をお楽しみ下さい。



菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00（日曜・祝祭日休み）

イートインコーナー

ランチタイム▶11:30～14:00

ディナータイム▶18:00～20:00

5%割引券

お1人様1回限り
総菜・弁当・イートインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限 4月30日