



# はる あじ 春を味わおう



滝本先生より

ふぞくっ子のみなさん、こんにちは。休校になり家での生活がつづいていますが、「春を楽しみたい!」ということで、春が旬の食材をみなさんに紹介します。おいしく調理して、家族で楽しく味わってみてください。

旬の食材のすばらしさとは・・・おいしい!

栄養価がたかい!

日本の美しい四季を感じさせてくれる!

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季のある日本ならではの楽しみです。

## 旬の食材春



この他にも、タイ、アサリ、しらす、わかめ、しいたけ、にら、レタス、あまなつ、キウイ・・・などなど、春が旬の食材はたくさんあります。調べてみましょう!

### やってみよう!

#### 《簡単★新たまねぎの丸ごとスープ》

【材料 4人分】新たまねぎ…4個 水…900ml コンソメ(固形)…3個  
ベーコン…4枚 パセリ(みじん切り)…適量

- ① なべに水とコンソメを入れ、火にかける。
- ② 新たまねぎの上下を切り、皮をむき、上部に十字の切り込みを入れる。
- ③ ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ④ ①に新たまねぎとベーコンを入れて、新たまねぎがやわらかくなるまで弱火で30分くらい煮込む。
- ⑤ 器に盛りつけて、パセリをかけたら完成です!  
(他に具材を増やしたり、黒こしょうをふりかけたりしてもおいしいです。)

旬の食材を使ったおすすめレシピがある人は、ぜひ教えてくださいね。  
また、調理だけでなく、家でいろいろなお手伝いをしましょう。