

3月

＼減塩でも美味しく/
晴れの日レシピ！！

1人分栄養価
540 kcal
塩分 2.2g

春菊とカニカマ
のマヨ和え

菜の花ちらし

すまし汁

鮭のマリネ焼き



晴れの日とは・・・

「晴れ」とは元々は折り目や節目の事を指し、年中行事や祭りなどの特別な日の事をいいます。主にお正月やお盆、桃の節句、七五三、入学式、卒業式、結婚式などです。

今では「晴れ舞台」「晴れ着」などの表現に用いられています。

今回は香りや味に特徴のある旬の菜の花や春菊を使ったレシピにしてみました。