

## ほろ苦くておいしい「ふき」

はるやさいの  
たきあわせ

わかめ  
ごはん

- ・ピーチパイ
- ・めひかりのてんぷら
- ・こまつなののりあえ

ふき

今日は「ふき」や「筍」が入った春野菜の炊き合わせです。ふきは少し苦いですが、この味が、冬の間すこに眠っていた体をピリッと目覚めさせてくれます。冬眠から目覚めた熊も、一番にふきのとうを食べて「春が来たぞ!」とスイッチをいれるそうです。今日は旬のふきや筍を食べて、心も体もシャキッとさせましょう!

☆「にぎす」は不漁のため「めひかり」に変更です。

骨まで食べられます。よく噛んでください。