みずばしょう

3月号（No．52）

イチゴ狩りに出かけてきました

らいふ つくば花畑では、３回に分けて下妻市にある大地という農園に、イチゴ狩りに出かけてきました。皆様には美味しいイチゴをたくさん食べていただきました。またお出かけになれない方には、農場で取れたてのイチゴをお土産に買ってきました。

恒例になりました出張寿司を堪能されました

【二月の予定】

三月　三日　火）　ひなまつり
三月　下旬　お花見　市内各地）
三月十四日　土）　フラワーアレンジメント
三月十二日　木）　全国駅弁大会・岡山駅

【有料老人ホーム
らいふつくば花畑
入居者状況】
3月10日現在、空室1あり。

今月の旬の野菜　ブロッコリー

ブロッコリーの栄養

カロテン・ビタミンCが豊富な緑黄色野菜。カロテンは粘膜を保護し、ビタミンCは免疫力を高めるため風邪の予防に。抗酸化作用・解毒作用があるスルフォランが様々な疾病予防につながると期待されている。

選び方

①外葉がしおれていないもの　②茎に変色がなく、スが入っていないもの　③花蕾が密で、緑色が濃いもの　冬場、紫がかったものは甘みが強い）

保存

①時間とともに栄養価が低下するため、使い切れない分は茹でて保存、冷蔵なら2～3日、冷凍なら一か月程度保存できる。

茹で方

①食べやすい大きさの小房に分け、水を張ったボウルの中で洗う
②たっぷりのお湯を沸かし、塩を加える　小さじ3分2程度）
③ブロッコリーを入れて2分程度茹で、水に浸けずに冷やす