

# 5

## 月に食べたい

# 春の食材



### かつお

鉄分が豊富で栄養補給にぴったり！  
本州中部で漁獲されるカツオは5月に旬を迎えます。  
この時期のカツオはさっぱりしているので  
たたきやカルパッチョにするのがおすすめ♪



### たけのこ

野菜の中でもトップクラスにカリウムを含み、  
むくみなどの解消につながります。  
食物繊維が多く、腸活にもGood！  
煮物や天ぷらで春の感触を楽しみましょう！

### アスパラガス

疲労回復やスタミナ増強に効果あり！  
葉酸やβカロテンも含まれているので  
春の栄養食材として外せません。  
さっとゆでたり炒めて副菜に♪

