

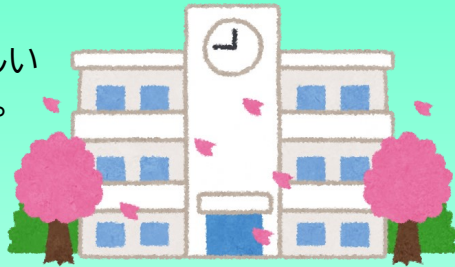
# 2021年 4月



日	月	火	水	木	金	土
				1 April Fools!	2	3 水神祭
4 イースター 	5	6	7	8 花祭り 	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日 <b>昭和</b>	30	

## 食卓でお花見！ブーケサラダ

入学や進級・就職で新しい生活が始まる季節です。お祝いの食卓にブーケ(サラダ)とおめでとうの言葉を添えて。



### お花見



花見といえば「桜」ですが、起源は奈良時代までさかのぼります。当時は中国から伝来した梅の花が主流でしたが、平安時代に入ると貴族たちは桜を春の花の代表格として愛でるようになりました。

一方で、春の到来は農民にとって田畑を育てる始まりの季節で、五穀豊穡を願う祭事として花見が行われていました。

桜には沢山の種類がありますが、日本の桜の約8割を占めるのが「ソメイヨシノ」です。

#### 【材料】

リーフレタス・ベビーリーフ・アスパラガス・スナップえんどう・カリフラワー・大根  
ミニトマト・ハム・スライスチーズ  
※人参・たけのこ・茹で卵などもおすすめです。  
※型抜きして残った野菜等は、スープやハンバーグに混ぜ込んで使い切りましょう。

#### 【作り方】

- ①葉物野菜をベースにしてふんわり盛り付け、赤やピンク、白の食材を彩りよく飾ります。
- ②お好みのドレッシングで美味しく召し上がれ。