



### 今回のときめきポイント



こんかい  
はる  
しゅん  
しょくざい  
今回のテーマは「春が旬の食材！！」です

## しゅん しょくざい 春が旬の食材

### たけのこ



たけのこ  
竹の地下茎(地中にある茎)から出てくる若い芽をたけのこと呼びます。成長が速く、すぐに竹になってしまふため、生のたけのこととして楽しめるのは限られた期間です。3月～5月にかけての今が旬です！！

### アスパラガス



アスパラガスはビニールハウスで栽培されたものが一年中出回っていますが、春が旬の野菜です！旬始めの4月下旬から5月上旬に出荷されたばかりのアスパラガスは甘みが強いです！

- ごはん(金芽米)
- 春野菜のポトフ
- あじナゲット
- たけのことアスパラのオーブン焼き