

## 春のレシピ



スナップエンドウ、菜の花、アスパラガス、たけのこなどの春野菜は栄養たっぷり、特に多く含まれるビタミン類は代謝促進や疲労回復などの効果があります。また、ビタミン類は春の強い風や花粉により影響を受けやすい粘膜を強くするために、欠かせない栄養素です。通年出回っている野菜より柔らかくて甘い、みずみずしい、そんなこの時期にしか食べられない旬の野菜を積極的に取り入れて春を感じてみませんか？



旬のさわらと野菜で免疫アップ！うま味たっぷりレシピ

[レシピを見る](#)



春のビタミン野菜活用！パパッと下ごしらえ簡単レシピ！

[レシピを見る](#)



春香る♪桜海老＆旬野菜の食物繊維、カルシウムたっぷりレシピ！

[レシピを見る](#)

## 春のレシピ



監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生