

# はる さら にが み も 「春の皿には苦味を盛れ」！

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

急に暖かくなってきたね！

「春の皿には苦味を盛れ」ということわざを知っているかな？山菜など苦味のあるものを食べると、冬の間に体に溜まった脂肪やいらぬものを出してくれて、春にあった体に切り替えることができると言われているよ！いくつか紹介するので、ぜひ、作って、食べてみてね！！



 ふき味噌

レシピ



春の風物詩の山菜で、その独特の香りと苦味が特徴のふきのとう。冷凍保存も可能なので、いつでも手軽にごはんのお供になるよ！！

 はる かお  
春の香り♪ふきのとうと  
にく やさしいた  
バラ肉の野菜炒め

レシピ



春を感じるふきのとうを使ったレシピ。

ふきのとうの苦みとキャベツの甘み、味噌のコクが絶妙だよ！！



※パソコンの人は  クリックしてね！