



## 春を見つけてみよう！

見たことあるかな…？



暖かい日と寒い日が交互にやってきて「三寒四温」を繰り返しながら、春に移る季節がやってきました。コロナ禍で人の多い所に行かなくても、お家の近くを散歩しながら、春を見つけてみてはいかがでしょうか？ご近所の植え込みや公園などの足元や少し上に視線を向けると案外みつけれられかもしれません。いくつかの花を紹介します。



スノードロップ(待雪草)  
春が近いことを知らせる  
「春の使者」とも…。

沈丁花(ジンチョウゲ) 香りで春を知らせてくれる



福寿草(ふくじゅそう) どの花より早く顔を出してくれます。

こぶし(辛夷/拳) 実の形が握りこぶしに見えるのが名前の由来です。



オオイヌノフグリ 別名「星の瞳」ともいわれています。これも春一番の花で

## 【かんたんレシピ】 vol.8

### —新玉ねぎと鶏の梅煮—

3月頃から出回る新玉ねぎは1年に1~2ヶ月しか手に入らないですが、柔らかくてみずみずしく火の通りも早いです。春を感じることができる食材のひとつです。

#### 《材料》

鶏モモ肉 300g、新玉ねぎ2個、塩適量  
A 水2カップ、梅干し2個、昆布 10cm程、

#### 《作り方》

- ① 昆布はキッチンばさみで細切りにして、Aと一緒に鍋に入れ火にかける。(土鍋を使うといいかもです)
- ② 鶏肉は一口大に切って塩小さじ1/2をもみ込む。玉ねぎは芯を残して4~6等分にする。
- ③ ①が沸騰したら②を入れ、蓋をする。再び沸騰したら火を弱めて5分程煮る。
- ④ 火を止めて10分ほど置き、味が足りないようなら醤油を足してみてください。

————— 昆布と梅干しのさっぱり味です。 —————



煮込み中です



#### 出来上がり!

わかりにくい画像でごめんなさい。

病児保育所おりーぶ保育園

☎075(862)5800

(市バス南太秦停留所前)

✉olive-en@kyoto-hokenkai.or.jp

病児保育所おりーぶ保育園