

# 3月 おいしいおすすめ食材

## 3 ひなまつり

ちらし寿司  
はまじりのお吸物  
ひなあられ



卒業式

## 6 啓蟄

大地が温まり、冬眠していた  
虫たちが穴から出てくる頃...



果物(イチゴ)煮は  
シムとしても  
オススメ

## 20 ワインの日

国産果物のサングリア!!

## 旬 オレンジ・清見・デコポン やよいひめ

ダイスカットしてはちみつと煮る。  
みたいたの赤ワインで一晩寝かせれば  
甘いサングリア。お好みでシモンを入れる。



引越



新学期の準備

## 29 マリモの日

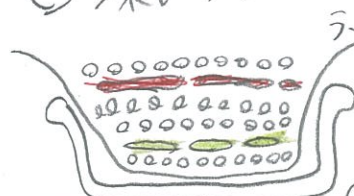
1952年北海道阿寒湖の21ヶ所が  
特別天然記念物に指定



上履は洗った?

## ちらし寿司の彩りミックス

① 深いタッパ-などにラップを敷く



② うすーくご飯を敷く。

③ スライスした **アスパラ**  
ご食反 ↓  
サーモン (アスパラが美味)  
ご食反 ↓  
の川頁で  
重ねていく

食べる際には  
ラップごとお皿にあげ  
卒業旅行 食べ分だけカットし  
綿糸卵、イクラ、  
**スタアエビ**を  
のせて完成!!  
けちらすのせて☆

この苦みの美味しさがあれば  
大人の一步です。まじり。

① オリーブオイルで炒めた **タバコ** に  
塩・コショウで味つけ

② クリームチーズはバター・チーズと  
あえるだけ。

③ チーズが苦みを柔らげとくまます。



1人暮らしで困ったら

## 旬 新玉ねぎ

くし切りにし、

バター・しょうゆをかけてレンジへ。

玉ねぎ丸ごとへんりょうで  
血液サラサラ新生活です。



緑の丸い食べ物と言は...  
① **グリーンピース** ご食反も

美味しくなる頃だね。梅干しを入れるおススメ!!