



3月の花

- ★桜●高尚・純潔・心の美・優れた美人・精神美・淡白
- ★スイートピー●ほのかの喜び・繊細・優美・門出・デリケートな喜び・別離・優しい思い出・微妙・青春の歓び
- ★すみれ●温順・謙虚・慎み深さ・愛・純潔・誠実・小さな幸せ
- ★チューリップ●永遠の愛情・愛の告白・思いやり・正直・恋の告白・真面目な愛・誘惑・博愛・美しい瞳・名声・名誉



すみれ



春の訪れ。。。春眠暁を覚えず

気温が上がってくると、体の働きも活発になり、力となるエネルギーが必要になります。このようなときビタミンB1などの栄養素がより必要となってきます。春は眠く、気だるくなりますが、こういったことの原因の1つとして、ビタミンB1不足も係わっているようです。これからの季節、バランスのとれた栄養、適度な運動を心がけて行きたいですね。



大根とりんごのジュース

材料(4人分)		作り方
レモン	4個分	1. レモンを絞り器などを使って、4個分のレモン汁を作る
はちみつ	大1. 5	2. 耐熱容器に、レモン汁、はちみつ、ブレンダーを入れて
ブレンダー	大4	熱湯を注ぎ入れ、軽く混ぜ、輪切りのレモンを添える。
熱湯	400cc	
輪切りのレモン	4枚	

ビタミンCが多く取れるレシピです。一度お試し下さい。