

# ふきのとうと ホタルイカのバター炒め



春の味覚のコラボレーション♪

## Recipe

- 材 料 (作りやすい分量)  
 ○ふきのとう …… 100g  
 ○ホタルイカ …… 50g  
 ○バター …… 10g  
 ○塩、しょうゆ …… 適量

### 作り方

- ①ふきのとうを軽く茹で、冷水に取り水気を絞る。根元を切り落とし、縦半分に切る。
- ②フライパンにバターを熱し、ふきのとうとホタルイカをさっと炒め、塩としょうゆで味を調えたらできあがり♪

スマホから  
チェック!



COOKPAD

## 3月のイチオシ!

魚沼の「うまい」はココにある!

オンラインショップで  
美味しい魚沼産が届きます♪



一足早い  
春の味!

魚沼の山菜をまるごと楽しめる3種セット

### 促成山菜セット

うるい・たらの芽・ふきのとうのセット。自生する山菜より早めて栽培するため、一足先に春の味を楽しめます。



ここから購入です!

## 3月の食育クイズ

- Q きこの食料自給率は?  
 ※2021年時点
- ①69%
  - ②36%
  - ③89%

2月のクイズのこたえ ①

2025

日	月	火	水	木	金	土
2						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

# 3

やよいい  
弥生

March 2025

2025

日	月	火	水	木	金	土
	4		1	2	3	4
		5	6	7	8	9
		10	11	12	13	14
		15	16	17	18	19
		20	21	22	23	24
		25	26	27	28	29
		30				

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
23	24	25	26	27	28	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝 啓蟄	6 友引	7 先負	8 仏滅
9 大安	10 赤口 三りんぼう	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安
16 赤口	17 先勝 彼岸の入り	18 友引	19 先負	20 仏滅 春分の日 春分	21 大安	22 赤口 三りんぼう
23 先勝 彼岸の明け	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 仏滅	31 大安					