

## 旬の食材で身体を整える

いつも「MOSだより」をご覧いただきありがとうございます。

暖かい日が増えてきましたね！雪解けと共に芽生えるフキノトウをはじめ、たけのこやタラの芽、山ウドなどの旬の食材が食卓に並ぶころではないでしょうか。そんな春の山菜を中心とする野菜には、アクが強かったりえぐみがあったりと独特の苦みがあるものが多いです。

実はこの苦みの正体は「植物性アルカロイド」と呼ばれる成分で、余分な老廃物の排出を促し、腎臓のろ過機能を向上させて胃腸を刺激・活性化させる働きがあるそうです。



クリスマスや忘年会、お正月などのイベントでつい食べ過ぎや飲みすぎで胃や腎臓を酷使した方も多いかと思えます。そんな方は日本ならではの旬の食材で身体を整えてみてはいかがでしょうか。

MOSウイングでは、そんな「季節」にちなんだお食事の提供にも力を入れています。北九州近郊で給食サービスをご検討の際は、ぜひお声掛けください。

季節の食材はもちろん、行事にあわせた特別イベントメニューも召し上がれ♪



●鶏肉のクリームソースがけ



●刺身の盛り合わせ



●節分とろろそば

## MOSの! おいし〜い料理コーナー♪



- ・手作り春巻き
- ・エビと卵の彩り炒め
- ・煮奴

春巻きの中身は豚ミンチ・春雨・竹の子・ニラ・干シイタケです。オイスターソースや減塩醤油などで味付けしています。ごま油と生姜の香りがほんのりしますよ。皮はこんがりキツネ色でパリッと揚がっています。

彩り炒めはほうれん草とエビを炒めたものと、別に炒り卵を作り和えています。黄色と緑、赤で鮮やかです。卵に牛乳を加えているのでパサパサせず、しっとりしています。

エネルギー781kcal たんぱく質27.7g 脂質25.8g  
炭水化物104.3g リン368mg カリウム621mg  
塩分2.1g (これにご飯200gがついた栄養成分です。)

## 栄養士・調理スタッフ募集中!

MOSウイングでは、ただいま栄養士ならびに調理スタッフを募集中です。

### ○栄養士(社員)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 9:00~18:00 うち8時間程度  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

### ○調理スタッフ(社員・パート)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 6:00~19:30の間 (実働5.5時間および8時間)  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい!

福祉施設、医療機関、社員食堂、教育機関、官公庁などの集団給食の委託・請負はMOSウイングにおまかせください!

## 株式会社 MOSウイング

〒802-0053 福岡県北九州市小倉北区高坊2丁目9-25-2F  
Tel 093-932-5508 Fax 093-932-5507 <http://www.mos-wing.com/>

ホームページも更新中♪

MOSウイング

検索

「MOSウイング」で検索ください!

