

「クリップアート」の「Web 罫線」より

## 四季折々の野菜

1. 「オートシェイプ」の△でそれぞれ「塗りつぶし」
2. 「順序」で「テキストの背面へ移動」

1. 「クリップアート」の「季節」
2. 「グループ解除」で色の変更
3. 大きさを設定
4. 「順序」で「テキストの背面へ移動」

のある野菜をたっぷりとし、なおかつ、風邪の予防も野菜の  
 段落設定：インデント  
 を豊富に摂取し、カルシウム、老  
 齢血行促進の効果が多く含まれています。また、特筆す  
 ますが、ほうれん草だとカロチンの量が50%も増  
 草に匹敵するほどの量になります。簡単なレシピも載せましたので、切り取  
 ださい。

HG ゴシック M 10.5p  
 「書式」→「段落」→  
 「行間」：固定値 20P

小松菜はアブラナ科アブラナ属の<sup>ふけつきゅうせいさいるい</sup>不結球性菜類で、その仲間を総称し  
 に似たような漬け菜はたくさんあり、さ

段落設定：字下げ1字

「挿入」⇒「脚注」⇒「オプション」

小松菜だけです。この小松菜の名前は、江戸時代、現在の江戸川区小  
 松川付近で栽培されていたお正月のお雑煮用の青菜に、時の八大將軍徳川吉宗が命名したと言われてい  
 ます。小松菜の仲間は、野沢菜①・つまみ菜②・水菜③・壬生菜④・山東菜⑤などがあります。



### 小松菜のおひたし

一人分当たり：30kcal 塩分：2.9g

MS 明朝 10.5p

材 料	小松菜 (1束) だし (1/3 カップ) 醤油 (1/3 カップ)
作 り 方	<ol style="list-style-type: none"> <li>①小松菜を、沸騰したお湯 (2ℓの水に小さじ1杯の塩) に根本から入れ、2分茹でる。</li> <li>②茹で上がったら、冷水に取り色止めをします。</li> <li>③巻きすに根と葉が交互になるように並べ、巻いてぎゅっと水分をしぼります。</li> <li>④2～3cmの長さに切り、根元も縦に切ってはなします。</li> <li>⑤ボウルにだし汁、醤油を入れ、④の小松菜を入れます。</li> </ol>

段落記号ではない。特殊記号の「MS 明朝 装飾記号」で①～⑤まで入力

- ① 野沢菜：長野県北東部の野沢温泉村が起源。野沢菜漬けが有名
- ② つまみ菜：明治初年に政府が導入した中国の体菜の1品種。
- ③ 水菜：京都で古くから栽培されている漬け菜。
- ④ 壬生菜：1800年ごろ、京都の壬生付近で作られた水菜の一種。
- ⑤ 山東菜：関東では「べか菜」とも呼ばれている。中国山東省産の不結球白菜。