

4月21日(水)

ミルクパン

ポテトミートグラタン

ベーコンサラダ

牛乳

ポテトのミートグラタン

蒸したじゃがいもに、豚肉や玉ねぎなどで作ったトマトソースをからめて、その上に牛乳と小麦粉で作ったホワイトソースをのせてオーブンで焼きました。上に粉チーズをのせて焼いたことで、香ばしさもプラスされます。じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれているので風邪予防に効果があります。

じゃが芋 : 北海道
玉ねぎ : 北海道
にんにく : 青森
生姜 : 高知
パセリ : 茨城
キャベツ : 神奈川
ブロッコリー : 埼玉
にんじん : 静岡
豚肉 : 千葉