

6月5日(土)

チキンカレーピラフ

牛乳寒天のフルーツ添え

牛乳

鶏肉 鶏肉は、日本では明治以降に食用となりました。鶏肉はブロイラーと地鶏があります。私たちが一般的に食べている鶏肉のほとんどが、短時間に育つブロイラーです。鶏肉は他の肉と比べると、低カロリー、高タンパクです。ビタミンA、コラーゲン、鉄分、ナイアシンも豊富に含んでいるので、ヘルシー食材です。

エリンギ : 新潟
ピーマン : 大分
玉ねぎ : 兵庫
にんじん : 茨城
パプリカ : 韓国
にんにく : 香川
しょうが : 高知
フロッコリー : 長野
鶏肉 : 北海道