

6月9日(水)

みそラーメン

野菜の南蛮あえ

キャロットカップケーキ
牛乳

キャロットカップケーキ ゆでたにんじんをすりつぶして、生地の中に混ぜ込んで焼きました。オレンジジュースを加えることで、にんじん独特の香りが緩和され、美味しく食べられます。にんじんは、みなさんもよく知っているとおり、栄養価の高い食材です。特に、ビタミンAは目や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。

にんにく	:	青森
しょうが	:	高知
長ねぎ	:	茨城
にんじん	:	茨城
エリンギ	:	新潟
もやし	:	栃木
きゅうり	:	千葉
キャベツ	:	愛知
小松菜	:	東京
豚肉	:	群馬
たまご	:	青森