

# 12月8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  
にんじん : 埼玉  
にんにく : 青森  
生姜 : 高知  
パセリ : 千葉  
キャベツ : 愛知  
フロッコリー : 愛知  
豚肉 : 千葉