

きゅうり : 千葉
にんじん : 青森
玉ねぎ : 兵庫
じゃがいも : 長崎
エリンギ : 長野
トマト : 千葉
レタス : 長野
セロリー : 長野
にんにく : 青森
鮭 : 北海道
たまご : 青森

7月1日(月)

ターメリックライス

魚のマリネ

じゃがいものグリル

レタスとトマトのスープ

牛乳

レタス 紀元前6世紀、ペルシャ王の食卓^{しょくたく}に出されていたと伝えられるレタスは、地中海沿岸から西アジアにわたって分布する野生種^{やせいしゆ}から、現在のレタスのもとになるものがヨーロッパで選りだされ、世界に広がっていきました。レタスに含まれるビタミンEは、脂肪酸の酸化を防ぎます。焼肉をレタスで包んで食べたり、ハンバーガーにはトマトやチーズとともにレタスがはさんであったりするのは理^りにかなっています。今日はスープの具に使用し、さっぱり仕上げました。