

2月14日(月)

トマトソーススパゲティ

野菜サラダ

チョコレートマフィン

牛乳



チョコレートマフィン今日は、2月14日のバレンタインデーにちなんで、チョコレートを使ったマフィンを作りました。チョコレートの主成分のカカオには、ポリフェノールやテオブロミンという成分が豊富で、精神を安定させる作用があります。緊張した時などに、チョコレートを一口食べると気分を落ち着くかもしれませんね。ただし、虫歯には注意しましょう。

にんにく	：	青森
玉ねぎ	：	北海道
しめじ	：	長野
キャベツ	：	愛知
きゅうり	：	群馬
にんじん	：	千葉
とり肉	：	北海道
たまご	：	青森
えび	：	タイ