

6月15日(木)

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	：	千葉
エリンギ	：	長野
もやし	：	栃木
きゅうり	：	茨城
だいこん	：	青森
キャベツ	：	東京
小松菜	：	埼玉
豚肉	：	群馬
たまご	：	青森