

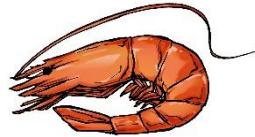
# 6月26日(月)

えびクリームライス

アーモンド入りサラダ

小玉すいか

牛乳



エビは熱を加えるとなぜ赤くなる？

生きている時は黒っぽい色をしているエビが、茹でたり、焼いたりすると鮮やかな赤色になります。これは、えびの殻やカニの甲羅に含まれる『アスタキサンチン』という成分によるものです。この『アスタキサンチン』は、最近では老化予防として化粧品にも使われています。

にんじん : 青森  
玉ねぎ : 佐賀  
しめじ : 長野  
パセリ : 千葉  
キャベツ : 茨城  
きゅうり : 埼玉  
小玉すいか : 神奈川  
鶏肉 : 北海道  
えび : タイ