

# 7月11日(火)

ターメリックライス

魚のマリネ

ガーリックポテト

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から、現在のレタスのもとになるものがヨーロッパで選び出され、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。

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