

1月23日(火)

シナモントースト

冬野菜のクリーム煮

フレンチサラダ

ジョア

冬野菜のクリーム煮

『かぶ』や『白菜』などの冬野菜を使ったクリーム煮です。

『かぶ』は、【すすな】ともいわれ、“春の七草”のひとつです。葉にはビタミンCやB1、B2、カロテン、カルシウム、鉄分など、栄養を豊富に含んでいます。『白菜』は、カリウムを多く含むため、塩分の取りすぎを防ぐ効果があります。

玉ねぎ	：	北海道
にんじん	：	千葉
じゃが芋	：	北海道
しめじ	：	長野
かぶ	：	千葉
白菜	：	茨城
ブロッコリー	：	愛知
キャベツ	：	愛知
きゅうり	：	高知
とんかつ	：	宮崎