

# 2月14日(水)

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
セロリー	:	静岡
しめじ	:	長野
キャベツ	:	愛知
もやし	:	栃木
にんじん	:	千葉
とり肉	:	宮崎
たまご	:	青森
えび	:	タイ