

# 5月9日(木)

エビクリームライス

アーモンド入りサラダ

清見オレンジ

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 : 徳島  
玉ねぎ : 兵庫  
しめじ : 長野  
パセリ : 千葉  
キャベツ : 千葉  
きゅうり : 千葉  
清見オレンジ : 愛媛  
鶏肉 : 宮崎  
鶏がら : 北海道  
えび : タイ