

6月12日(水)

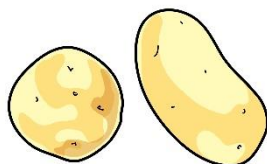
チキンカレーピラフ

じゃがいものチーズグリル

牛乳寒天のフルーツ添え

牛乳

じゃがいも じゃがいもの原産国は南米アンデスで、1874年頃アメリカから食用の品質の良い芋が輸入されるようになってから、日本でも盛んに栽培されるようになりました。じゃがいもは、ビタミンCとカリウムを多く含んでおりビタミンCは加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。またじゃがいもはカリウムの王様と言われるほど多く含まれており、体内の塩分バランスを保つ働きがあります。



エリンギ : 新潟
ピーマン : 茨城
パプリカ : 茨城
玉ねぎ : 兵庫
にんじん : 茨城
にんにく : 青森
しょうが : 高知
じゃがいも : 長崎
フロッコリー : 長野
鶏肉 : 宮崎