

# 7月1日(月)

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** レタスは地中海沿岸から西アジアに渡って分布する野生種が、現在のレタスのもとです。その後、ヨーロッパで選び出され、世界に広がっていきました。紀元前6世紀頃には、ペルシャで食べられていたそうです。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 : 千葉  
にんじん : 茨城  
玉ねぎ : 兵庫  
じゃがいも : 千葉  
エリンギ : 新潟  
トマト : 栃木  
レタス : 長野  
セロリー : 長野  
にんにく : 青森  
鮭 : 北海道  
たまご : 青森