

9月20日(金)

マーボーなす丼

ハンサンスー

もずく入りかき玉汁

牛乳

なす ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。なすには、体を冷やす作用があり、暑さ負けしそうな時、体のほてりやのぼせがある時に食べると効果的と言われています。なすの実の95パーセントが水分で、なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアン系の色素で、強い抗酸化力があります。

にんにく	:	青森
生姜	:	高知
長ねぎ	:	青森
にんじん	:	北海道
きゅうり	:	埼玉
玉ねぎ	:	北海道
こまつな	:	埼玉
れんこん	:	茨城
もやし	:	栃木
なす	:	栃木
豚肉	:	千葉
もずく	:	沖縄
たまご	:	青森