

11月29日(金)

ガーリックチーズトースト
秋野菜のトマトシチュー
ぶどうゼリー
牛乳

秋野菜のトマトシチュー

秋においしい、“にんじん”や“れんこん”などの根菜が入ったトマトシチューです。

“にんじん”は一年中流通していますが、4~7月頃と、10~12月頃が旬です。今のにんじんは、甘味や栄養成分から見ると一年で最もおいしい時期といえます。また、秋の“れんこん”は、実が柔らかく、あっさりした味わいで、冬にかけて粘りが出て甘味が増しておいしくなります。

玉ねぎ : 北海道
にんにく : 青森
にんじん : 千葉
しめじ : 長野
れんこん : 茨城
じゃが芋 : 北海道
ブロッコリー : 長野
とり肉 : 宮崎