



2月29日（木）メンチカツバーガー（丸パン・メンチカツ・ソース）牛乳 コーンとにんじんのラペ とうふのスープ

今日は、和え物に、にんじんを使用しています。にんじんは、原産地からヨーロッパに伝わった西洋種と、中国に伝わった東洋種の大きく2種類があります。日本で一般に流通している太くて短いものは、西洋種です。

にんじんは、ベータカロテンが多く、皮膚や粘膜の健康を守ってくれます。また、栄養を吸収するために油との相性が良く、炒めたりドレッシングで和えたりすると好ましいです。今日は、栄養が吸収されやすい油と酢で味付けした「にんじんラペ」です。