



4月22日(月) 丸パン 牛乳 栃木県産豚肉コロッケ スナップエンドウ入りサラダ はるさめスープ

スナップエンドウの旬は、春先から初夏にかけてです。エンドウ豆の仲間で、豆の甘みとシャキッとしたさやの食感を味わえる緑黄色野菜です。豆が成熟してもさやがかたくならないのでさやごと食べられるのが特徴です。B-カロテン、ビタミンB1、食物繊維、タンパク質が含まれる栄養価の高い野菜です。ゆで時間は2分を目安に少し固めに茹でるのがおいしく食べるポイントです。