



7月19日(金) ごはん 牛乳 マーボーナス アンサンブルエッグ 中華スープ

今回は「ナス」の一口メモです。ナスの皮の濃い紫色は、ナスニンという色素です。このナスニンは、ガンや生活習慣病を防いだり、コレステロールを吸収しにくくする働きもあります。ナスニンを効果的にとるには、炒め物や揚げ物など油を使った調理があります。今回は、豚肉と厚揚げと野菜を一緒に炒めました。