



10月5日(水) ごはん 牛乳 栗のコロッケ だいこんサラダ きのこと汁

栗のコロッケは、じゃがいもとさつまいものほんのり甘い生地に天津甘栗を加え、見た目も栗そっくりです。

【「栗」に関する豆知識】

栗に多く含まれている栄養素は「カリウム」で、ゆで栗可食部100gあたり、カリウム460mg含まれています。カリウムは過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄する作用があります。また、むくみの解消や高血圧の改善、利尿作用にも効果的と言われています。