

12月16日(月)

- ・チャーハン
- ・ひじきの中華ソテー
- ・わかめスープ
- ・牛乳



ひじきは縄文時代から食べられていて、日本人になじみの深い海藻の一つです。ひじきは栄養価がとても高い食べ物です。カルシウムや鉄分がたくさん含まれ、食物繊維や肌をびかぴかにしてくれる働きのあるビタミンAもたっぷりあります。今日は、戻したひじきと鶏ミンチをニンニクといっしょに炒めて、トウバンジャンでピリッとさせています。栄養満点のひじきのソテーおいしくいただきます。