

1月15日(水)

- ・黒糖パン
- ・豆乳のクリームシチュー
- ・みず菜サラダ
- ・牛乳



今日はほねぶと献立です。せいか町でとれたミズナをミズナサラダに使っています。ミズナは、京野菜の一つで、葉のくきが白く細長いです。寒さに強く、緑の少ない冬から早春の野菜です。ベーターカロテンやビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分など含まれています。シャキシャキした歯ざわりがおいしい野菜です。今日はゆがいてキャベツとコーン、ニンジンを加え、ゴマ風味のドレッシングで和えています。