

11月12日(水)

- 食パン
- みかんジャム
- ささみのごまカツ
- そえ野菜
- いろいろ野菜のスープ
- 牛乳



ごまは色によって、黒ごま、白ごま、金ごまに分けられますが、栄養的にはほとんど差がありません。黒ごまの皮の部分には、ポリフェノール色素が多く含まれています。ささみに黒ごまの入ったパンこをつけてからっと揚げています。ミニトマトを1つそえてもりつけましょう。カツの黒い色とトマトの赤い色が鮮やかで食欲をそそります。ミニトマトはひとくちサイズの小型トマトです。赤のほかにも黄色やオレンジ色があります。