

精華町でとれたにんじん

12月11日（木）

- チャーハン
- ひじきの中華ソテー
- わかめスープ
- 牛乳



精華町でとれたにんじんを使っています。11月に続いて2回目の登場です。今日はひじきの中華ソテーに入っています。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、食物繊維や肌をぴ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。