

ランチメール

きょう 今日のこんだて

12.13

- ・ソフトフランスパン
- ・ポテトグラタン
- ・あおなとエリンギのソテー
- ・みかん
- ・牛乳



ソテーに入っているきのこは、
エリンギといます。ヨーロッパが
原産で、コリコリとした菌ごたえが
特ちょうです。おなかの中をそうじ
してくれる「食物せんい」がたくさん
入っています。今日のように炒めたり、
スープやパスタ、あえものなどにも広く
使われています。

にほんじん 食物せんい 不足
日本人は食物せんいが不足していると
いわれています。きのこにはたっぷり
入っているので、おすすめの食べ物です。

