



平成29年2月7日（火）

牛乳 ぎゅうにゅう ごはん
魚の香味焼き さかな こうみや
せん切り大根の酢炒め ぎ だいこん すいた
じゃがいものみそ汁 しる

サケ

「サケ」はきれいなピンク色いろをしています。

これは「サケ」の食べる小エビなどに「アスタキサンチン」という赤い色素あかしきそがふくまれているので、その色いろが「サケ」に出でているそうです。

「アスタキサンチン」は抗酸化作用こうさんかきようがあるので、今注目いまちゅうもくされている成分せいぶんです。

生活習慣病せいかくしゅうかんびょうの予防よぼうのほか、お肌の老化防止はだのろうかぼうしに良いとされて、化粧品けしょうひんにもなっています。

今日は、「サケ」にニンニクとしょうゆ、みりんしたあじで下味したあじをつけて、オーブンで焼き

青のいと、ほんの少しすこの七味しちみをふりかけた香味焼きこうみやです。