

平成29年1月17日（火）



ぎゅうにゅう
牛乳 ごはん
さかな
魚のしょうが煮
フロッコリー ソテー
だいこん
大根のみそ汁

フロッコリー

今日はフロッコリーのお話です。みなさんは、花野菜という言葉を知っていますか？

カリフラワー、フロッコリーは代表的な花野菜です。

フロッコリーは、からだの調子をととのえるビタミンBや、かぜをひきにくくするビタミンCなどをたくさん含む、栄養たっぷりの野菜です。

くせがないのでいろいろな料理に合っていて、サラダやスープ、グラタンなどに入れると、とてもおいしいですね。今日はソテーにしましたよ。