

6月10日(火)

もやしのからしあえ

鶏肉のから揚げ



ごはん

春雨スープ



もやし



もやしは豆から発芽する野菜です。発芽して成長する時に栄養価がアップします。もやしには、ビタミンB₁、ビタミンC、食物せんい、アスパラギン酸等の栄養素が含まれています。なかでもアスパラギン酸は疲労回復に役立ち、エネルギー代謝を活発にします。