

6月10日(火)

豚肉とじゃがいもの炒め物

照り焼きミートボール



ごはん

コンソメスープ



ピーマン



豚肉とじゃがいもの炒め物に入っているピーマンは夏が旬の野菜です。いちごやレモンよりもビタミンCが多く含まれています。また、ビタミンCの吸収を助ける成分も含まれています。他にもカロテンや食物せんいも豊富です。ピーマンは熟すと赤色になり、少し甘みが増します。ピーマンが苦手な人も赤ピーマンなら食べられるかもしれません。