

6月23日(月)

和風サラダ

さばのしょうが煮



ごはん

肉じゃが

じゃがいも

じゃがいもの旬は春と秋です。春のじゃがいもは「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄く、秋のじゃがいもは皮が厚めで長期保存ができます。

ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくい性質があります。

