

9月3日(水)

キャロットソテー

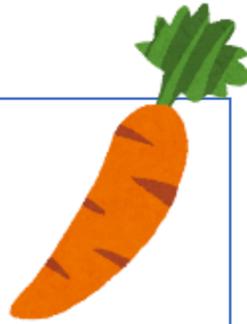
鶏肉のレモンソース



ごはん

ハヤシライス

キャロットソテー



にんじんは緑黄色野菜(3群)の代表で、カロテンを豊富に含む野菜です。

カロテンは体内に吸収されるときにビタミンAにかわり、皮ふや粘膜を強くしたり、目の健康を保ったりする働きがあります。また、ビタミンAは、油に溶ける脂溶性ビタミンのため、油で炒めてソテーにすることで、体内に吸収されやすくなります。