

1月22日(木)



かぶ

かぶは「日本書紀」にも記録があるほど、歴史のある野菜です。春の七草のひとつ「すずな」としても知られています。

白いかぶが一般的ですが、赤や黄、茶色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。

漬ける・焼く・煮るなどで、食感や甘みが変わり、いろいろな料理で楽しめます。

白身魚のフライ
(1人1切)

キャベツのソテー



コッペパン

かぶのシチュー

代替食
(ごはん)



除去食
(乳抜き)

