

2月20日(金)

ほうれん草ナムル

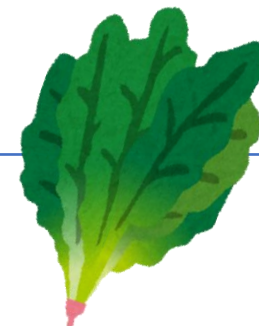
ヤンニョムチキン



ごはん

中華コーンスープ

ほうれん草



ほうれん草は、ビタミン・鉄分などを豊富に含む緑黄色野菜です。葉が丸く肉厚なものは炒め物に向き、葉肉が薄いものはおひたしに向いた品種です。

ほうれん草はアクがあるため、下ゆでするのが基本ですが、生食用のサラダほうれん草もあります。