

3月9日(月)

揚げじゃがの  
そぼろかけ

肉団子の甘酢煮



ごはん

野菜スープ

# ピーマン

ピーマンは、ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富な野菜です。油との相性が良く、肉厚な果肉のため、加熱しても栄養素が損なわれにくい野菜です。ピーマンの苦みが甘酢あんのアクセントになっています。

