

3月10日(火)

キャロットソテー

豚肉とポテトの
ガーリック焼き



ごはん

ビーフンスープ

キャロットソテー

キャロットとは、英語で「にんじん」、ソテーは「炒める」を意味します。にんじんのオレンジ色の成分はカロテンという栄養素です。体の中でビタミンAにかわり、吸収率を高めるためには、油との組み合わせが効果的です。

