

5月21日(木)

黒糖

黒糖は、サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて作られます。

江戸時代初期に中国から作り方が伝わり、奄美大島で製造が始められたと言われています。糖質のほかにカルシウム、鉄、カリウムが豊富です。



出典:農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」

小松菜のソテー

コロッケ
(1人1個)



黒糖パン

ビーンズシチュー

代替食
(ごはん)

