

5月25日(月)  たまねぎ

ベーコンとじゃがいもの炒め物

豚肉の甘辛煮

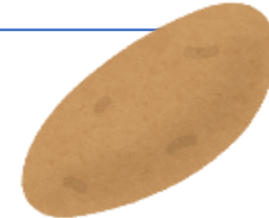


ごはん

五目汁



じゃがいも



じゃがいもは、主成分のデンプンのほか、ビタミンCや食物せんいが含まれる野菜です。じゃがいものビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

新じゃがいもが出回る春から初夏は、みずみずしく皮ごと調理でき、旬の味わいが楽しめます。

