

6月30日(火)

大学いも

ホイコーロー



ごはん

中華コーンスープ

ピーマン

ホイコーローは、豚肉とピーマンを甘辛いみそだれで炒めた中国料理です。

ピーマンは、ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富に含まれており、油との相性が良いです。肉厚な果肉のため、加熱しても栄養素が損なわれにくいのが特徴です。

