

7月14日(火)

ごぼうサラダ

厚揚げのしょうが焼き



ごはん

肉じゃが

汁物より
控えめに
盛りましょう

ごぼう



ごぼうは、1000年以上も前に中国から薬草として伝わりました。今でも漢方薬として使われています。

野菜としてのごぼうは、皮近くにある独特の香りと根菜の歯ごたえを生かして調理し、食べられています。食物せんいが多く、**腸内環境を整え、便秘解消**に役立ちます。