



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏もも肉 エリンギ 玉ねぎ ピーマン・パプリカ カシューナッツ しょうが オイスターソース 砂糖 濃口しょうゆ ガラスープの素 こしょう・酒 ごま油 片栗粉
お野菜のキムチ和え	花切り大根 もやし キムチ キムチの素
ごま和え	キャベツ 小松菜 人参 すりごま しょうゆ 砂糖
マスカットゼリー	マスカットジュース アガー 砂糖 水
わかめスープ	わかめ えのき ガラスープ 塩 こしょう しょうゆ



『カシューナッツ』について

独特の食感と甘い口当たりが魅力のカシューナッツ。美しいだけでなく、優れた美容・健康効果をもっていることも知られている。

効果と効能

カシューナッツに豊富に含まれている栄養素は「亜鉛」や「鉄」などのミネラルと、「ビタミンB1」等のビタミン類が豊富です。特に亜鉛にはカルシウムの吸収率を高める効果があるので、育ち盛りの子供や骨粗しょう症予防として高齢者にオススメ!

効果を高めるには!

牛乳と一緒に食べる
とすごく良い!

