

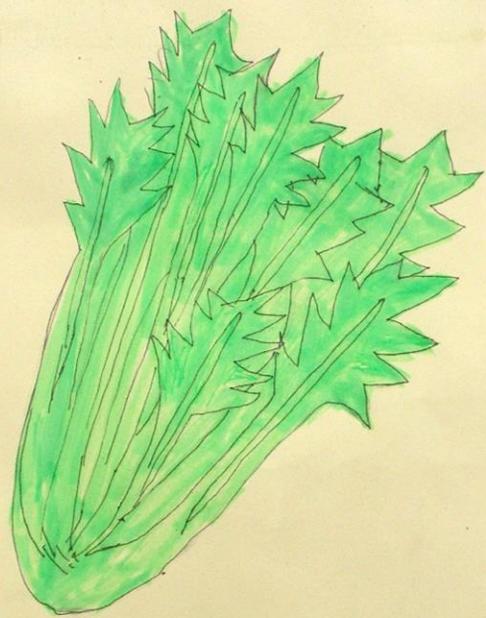


献立

| 献立 | 材料 |
|--------------|--|
| レタス チャーハン | 米 レタス 玉ねぎ ウインナー 卵 ごま油 塩・こしょう 鶏がらスープの素 薄口しょうゆ |
| 水菜の ツナサラダ | 水菜 きゅうり ツナ ごま油 薄口しょうゆ 酢 砂糖 |
| ごま和え | ニラ にんじん もやし すりごま 薄口しょうゆ 砂糖 |
| 中華スープ | 木綿豆腐 えのき 長ねぎ 鶏がらスープ 薄口醤油 塩 |
| マスカット ゼリー | マスカットジュース アガー 砂糖 水 |



水菜について



水菜は、「京菜」とも呼ばれ、江戸時代前期から京都で栽培されてい下日本伝統の京野菜の1つです。水分量が90%以上と水分が多い野菜ですが意外に栄養価が高い野菜です。たとえば抗酸化作用があり、美肌効果や免疫力を高めるビタミンCは100gあたり55mg含まれ、これはレモン1/2個分以上にあたります。またカリウムの含有量はニラにひけをとらないほど含まれています。