



献立



献立	材料
油揚げとツナの炊き込みごはん	米 油揚げ ツナ 薄口醤油 みりん 酒 塩
じゃがいもとピーマンのそぼろ炒め	和風顆粒だし 三つ葉 豚ミンチ じゃがいも ピーマン にんじん 油 濃口しょうゆ 砂糖 酒 みりん
青梗菜の和え物	青梗菜 もやし さくらえび 薄口しょうゆ 砂糖
豚汁	豚バラ肉 玉ねぎ 大根 青ねぎ 和風だし 味噌
抹茶プリン	生クリーム 砂糖 アガー 水 牛乳 抹茶



じゃがいもについて

- じゃがいもの特徴 -

保存がきくので年中出まわり、煮ものや炒めものなどに使われるほか、サラダ、ポテトフライなど、日本人になじみ深い食品です。栄養価も高く、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれて親しまれています。

- じゃがいもの旬 -

日本各地で年中どこかで収穫されていますが、旬と言えるのは春の5~6月頃と、秋から冬の9~12月頃の年2回です。

- じゃがいもの種類 -

世界中には2000種程の品種があると言われていますが、日本で主に栽培されているのは約20種類です。

- じゃがいもの選び方 -

ぷい、くらと丸みがある、でこぼこが少なく、皮にしわや傷がないものを選びましょう。

- じゃがいも芽の毒 -

じゃがいもの芽にはソラニンという有毒物質が含まれていて、大量にとると中毒を起すことがあります。

ソラニンは光を当てると増えるので、じゃがいもは必ず暗い場所で保存しましょう。

