

4月25日(木)の給食



714 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
レモンチキン	鶏もも肉 塩・こしょう しょうが 片栗粉 薄口しょうゆ 砂糖 レモン汁 塩・こしょう
ブロッコリーと卵の粒マスタードサラダ	ブロッコリー 卵 塩・こしょう 粒マスタード マヨネーズ
白菜のナッツ和え	白菜 もやし にんじん 薄口しょうゆ 砂糖 ピーナッツ
コンソメスープ	玉ねぎ しめじ コーン コンソメスープ 塩・粒こしょう
カフェオレゼリー	カフェオレ アガー 砂糖 水



レモン



レモンについて
柑橘類の一つであり、主に酸味や香りを漂した。旬は冬で、秋から春にかけて収穫する。有名な産地は広島県愛媛県など。

栄養について
ビタミンCやクエン酸を多く含むため、美肌効果や疲労回復、風邪予防などの効果がある。日常的に多く摂ると血圧が低くなり、肥満と関連するホルモンの値が低くなり、メタボ予防にもなる。

～オススメレシピ～
レモンのほちみつ漬け
レモンシロップ
鮭のレモン焼き
レモンのパウンドケーキ
レモンマドレーヌ

