



## 献立

献立	材料
豚キムチごはん	米 豚ミンチ 白菜 枝豆 キムチ キムチの素 濃口しょうゆ みりん
コールスロー サラダ	キャベツ きゅうり コーン ロースハム マヨネーズ 酢 砂糖 塩・こしょう
大根と ほうれん草の ナムル	ほうれん草 大根 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素 塩・こしょう ごま
みそ汁	木綿豆腐 玉ねぎ わかめ みそ 和風だし
チョコプリン	牛乳 生クリーム ココア アガー 砂糖 水



## 豚キムチ



豚肉とキムチを一緒に食べると、トリニンはビタミンB1の吸収を助けるはたらきがあるため、にんにくがたっぷり使われているキムチは、ビタミンB1を豊富に含む豚肉と相性が抜群です。豚肉のほかでも、特にヒレ肉にはビタミンB1が多く含まれているため、キムチと一緒に食べれば余すことなく栄養を吸収できます。

### 豚キムチの効能は？

豚キムチに含まれるビタミンCには美肌作りには欠かせないコラーゲンの生成を助けるはたらきや、シミソバカス、シワや肌荒れ、ニキビの炎症などを防ぐ効果があります。

