

ドレッシング
をまぜましょう。

飯椀

カリフラワーのサラダ

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

コーントースト

トマトシチュー

深皿

カリフラワーの旬は、11月~3月にかけてです。カリフラワーとブロッコリー

は、どちらもキャベツの仲間**花野菜**と呼ばれます。カリフラワーの方がもともとあった野菜で、それを改良したものがブロッコリーです。どちらも野菜の中では、ビタミンC

を多く含み、**大人が1日に摂るべきビタミンC量**である**100mg分**を簡単に摂取することができます。



よく見るとキャベツに似ていますね。



給食室の様子

単に材料を混ぜるのではなく、ベーコンはスチームにかけ、玉ねぎはスライスしてゆでておくなど、丁寧な下ごしらえが必要です。

