

ドレッシングを
まぜましょう。

ぎゅうにゅう
牛乳

副菜皿

かいそう
パリパリ海藻サラダ

深皿

しーふぉーどうふどん
西湖豆腐丼

飯碗

ちゅうか
中華コーンスープ

これからが旬の「トマト」



「四湖」とは、中国にある世界遺産に登録された美しい湖です。その四湖の恵まれた気候で育ったトマトを使って作られたのが、四湖豆腐です。

これから夏にかけては、トマトがどんどん旬をむかえ、おいしい時期に入ります。トマトの栄養として有名なのが「リコピン」です。リコピンには、ガンの予防・目や心臓を健康に保つ・アルツハイマーの予防・髪の毛を丈夫にするなどの効果があります。

給食室の様子

クリームコーンと玉ねぎで、まろやかに仕上げました。



間際にゆでた絹ごし豆腐を、崩さないよう加え混ぜました。

