

令和8年3月12日 木曜日 新じゃが



★小松菜とはくさいの和え物
☺八王子産小松菜、はくさい、にんじん使用

★牛乳

★さばの塩焼き

★ごはん

★★★韓国風肉じゃが
☺八王子産にんじん、長ねぎ使用

令和8年3月12日 木曜日



新じゃが



新じゃがとは、春から初夏に収穫され、すぐ出荷されるじゃがいものことです。収穫したばかりなので、みずみずしいのが特徴です。皮がうすくやわらかいため、皮をむかずに食べることができます。

じゃがいもの芽や皮が緑のところは、食べるとおなかが痛くなったり、気分が悪くなったりすることがあります。新じゃがには芽がほとんどありませんが、収穫してから時間が経つとできやすいので、調理するときには注意しましょう。

