

令和7年6月27日 金曜日

八王子産にんにく・じゃがいも

★いかのピリ辛揚げ
☺八王子産長ねぎ使用

★牛乳

★野菜のおかか和え
☺八王子産小松菜使用

★ごはん

★★★にんにく肉じゃが
☺八王子産にんにく、じゃがいも、玉ねぎ使用



じゃがいもは一つ一つ手切りしてくれています。

八王子産のにんにく・じゃがいも

にんにくの「アリシン」という香り成分は、疲労回復効果があるビタミンB1の働きを助ける栄養素です。



じゃがいもは、主にエネルギーになりますが、ビタミンも多く含まれています。その中でも、特に、ビタミンCに注目です。本来、ビタミンCは熱に弱いのですが、じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。

