

献立ひとくちメモ

12月3日(金)



にんじんのお話です。

にんじんは、ヨーロッパから伝わった西洋種と、中国から伝わった東洋種があり、現在日本で食べられているのは、太くて短い西洋種の「五寸(ごすん)にんじん」という品種です。

緑黄色野菜であるにんじんは、カロテン(カロチン)が多く含まれています。カロテンは体内でビタミンに変身して、体を元気にしてくれます。

今日のデザート「キャロットゼリー」には、にんじんがたっぷり使われています。オレンジジュースと組み合わせて食べやすく工夫しました。ぜひ、食べてみてください。