

献立ひとくちメモ

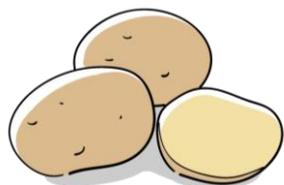
3月7日(木)



ひじきとニョッキのお話です。

ひじきはとても優れている食材です。

骨や歯を作るカルシウム、血液の循環をよくするマグネシウム、お腹の調子を整えて便秘を解消する食物繊維、皮ふや肌を健康的に保つビタミンAなど含まれています。また、鉄分も豊富で「鉄分の王様」と言われており、赤血球を活発化させ貧血予防に役立ちます。



ニョッキは団子状の形をしたパスタの一種で、じゃが芋と小麦粉を混ぜて作られるイタリア料理です。じゃが芋をつぶしているのです、お団子のようなモチモチとした食感があります。イタリアでは多くの家庭で作られる定番料理です。調理員さんが一つ一つ丁寧に丸めてくれました。感謝していただきましょう。