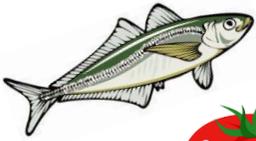


# 献立ひとくちメモ

9月19日(木)



新献立のお話です。

「アジのトマトチーズ焼き」は新献立です。トマトとチーズを使ってピザ風味に仕上げているので、魚が苦手な人でも食べやすいです。

魚には体によいとされている脂、DHA・EPAなどが含まれています。しかし、この脂は酸化されやすく、すぐに品質が低下して味が悪くなります。しかし、トマトなどカロテンを多く含む緑黄色野菜を一緒にとることで、酸化を防ぐことができます。また、緑黄色野菜は私たちの体の老化防止、免疫力アップなどの効果があるので、積極的に食べてほしい食材です。