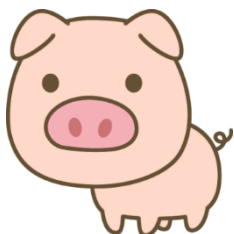


献立ひとくちメモ

4月23日(水)



今日は、豚肉をたっぷり使った
生姜焼きです。隠し味を入れている
のですが、なにか分かりますか？ 実はケチ
ャップが使われています。ケチャップは甘味
とうま味を引き出してくれる万能調味料で
す！

中国では「豚で料理にできないのは鳴き声
だけだ」といわれるほど、あらゆる部位を調
理して食べています。豚肉は良質なたんぱく
質を含み、私たちの血管や血液、筋肉を作る
栄養価の高い食品です。疲労回復に効果のあ
るビタミンB1が多く含まれているため、疲
れた体をいやして、イライラした気持ちをお
さめてくれます。また、鉄分も豊富なので、
貧血予防に役立ちます。