

11月13日(水)に箱膳を実施しました。



<献立>

- ・十六穀米
- ・ビーフストロガノフ

<サラダ菜>

- ・ジャーマンポテト
- ・イタリアンサラダ
- ・柚子大根
- ・みかん

～調理師からのワンポイントアドバイス～

寒い木枯らしの季節ですね。今回のメイン料理は、ロシアの定番メニュー、ビーフストロガノフです。

牛肉と千切りにした玉ねぎを炒め、じっくりと煮込みました。また、主食は十六穀米です。でんぷん質とたんぱく質が主な栄養素である白米に比べて、雑穀はミネラル類、食物繊維のほか、抗酸化作用によって生活習慣病などを抑制するといわれるポリフェノールが豊富です。ご飯に交ぜて炊くだけで、同じ量なら低カロリーになり、食物繊維やミネラルを手軽に補給できる、まさにサプリメントのような食材です。雑穀米の食感をお楽しみ下さい。