

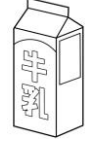
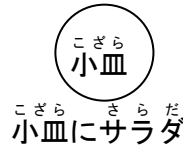


れいわ がんねん がつ にち もく
令和元年9月12日 (木)

きょうのこんだて

- てーぶるろーるばん
・ テーブルロールパン
- なつやさい ペペろんちーの
・ 夏野菜のペペロンチーノ
- せさみさらだ
・ セサミサラダ
- ぎゅうにゅう
・ 牛乳

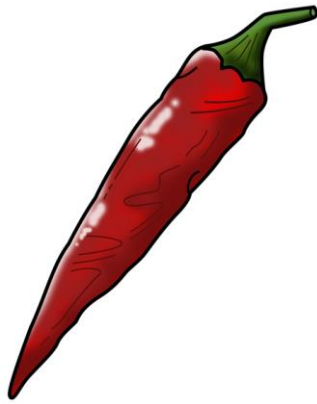
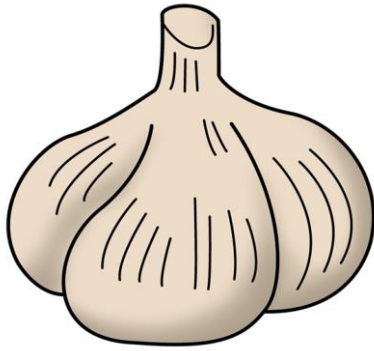
もりつけについて



おんしょつき ばん
温食器にパン

ばんざら
パン皿に

すばげってい
スバゲッティ



ペペロンチーノ

ペペロンチーノとは、イタリア語で「とうがらし」のことです。にんにく・とうがらしをオリーブ油で炒めて、茹でたパスタとあえたイタリアの Pasta 料理のひとつです。

今日のペペロンチーノには、赤ピーマン・黄ピーマン・ズッキーニといった夏野菜を使っています。↓



にんにくに含まれる独特の臭いの成分「アリシン」は、疲労回復などに効果があるといわれています。とうがらしに含まれる辛味成分「カプサイシン」は、食欲を増進させ、血行を良くし、消化吸収を助けてくれるといわれています。

毎日暑い日が続いています。ペペロンチーノを食べて、元気に過ごしましょう。

