2017.6 例会

つくって食べて語ろう会

献立　梅雨の晴れ間

果物
パイナップル

グリーンサラダ
レタス　きゅうり
ミニトマト　キャベツ
スナップエンドウ
玉子
オーロラソース添え

コールスロー
キャベツ
人参

きんぴら
牛蒡
人参

魚ハンバーグ（甘辛
ソース掛）
アジ　豆腐

吸い物
そうめん
ワカメ　三つ葉
かまぼこ

ごはん

ワンポイント：体がむくみやすい梅雨！むくみ予防に「いんげん」

旬は６月から９月までの夏野菜。カルシウム、鉄、亜鉛など、ミネラルが豊富です。ビタミンB1、食物繊維も多く、なかなか優秀な緑黄色野菜です。また必須アミノ酸、リジン、アスパラギン酸が多いのも特徴です。特に余分な水分や老廃物を排出するカリウムが豊富なのでむくみ予防効果が期待できます。

お休みの時は早めに（２７８－XX８５）までご連絡ください。