

パンプキンアンサンブルエッグ

今日のパンプキンアンサンブルエッグは、深川市広里町の「すぐる食品」で作ったもので、深川産のかぼちゃを使っています。かぼちゃといえば寒い時期の野菜という印象があるかと思いますが実は、国内産のかぼちゃは夏頃に収穫するので夏野菜なのです。皮があつくてかいたため、栄養を逃がさず冬まで保管しておくことができるため冬野菜と間違われることもあるようです。かぼちゃにはビタミンAが多く含まれていて、鼻やのどの粘膜を強くして免疫力を高め、食物繊維も含まれているのでおなかの調子を整える効果があります。深川産のかぼちゃは甘みがあり、とてもおいしいですよ！

