

## サラダの定番、トマトときゅうりの食べ合わせはNG?

いつも「MOSだより」をご覧いただきありがとうございます。

6月に入りました。気温も日増しに上がり、少しずつ夏を感じられる季節になってきましたね。そんな夏に向けて旬を迎える食材のトマトときゅうり。サラダの組合せの定番で、一緒に食べることも多い2つの野菜ですが、食べ合わせの罠が潜んでいることをご存知でしょうか。実はきゅうりに含まれるアスコルビナーゼという酵素がトマトに多く含まれるビタミンCを壊してしまい、せっかくの栄養が台無しになってしまうそうです。



ただし、アスコルビナーゼは加熱したり酢を加えることで働きを抑制することができますので、加熱調理したり、サラダであれば酢が入ったドレッシングやマヨネーズで和えることで栄養を効率的に摂取することができるそうです。旬な食材で上手に栄養を摂取して、本格的な夏を元気に乗り越えたいところですね。

MOSウイングでは、そんな「季節」にちなんだお食事の提供にも力を入れています。北九州近郊で給食サービスをご検討の際は、ぜひお声掛けください。

季節の食材はもちろん、行事にあわせた特別イベントメニューも召し上がれ♪



●三色素麺



●うな丼



●煮込みハンバーグ

## MOSの! おいし〜い料理コーナー♪



- ・和風おろしとんかつ
- ・大根の炒め煮
- ・クラゲの酢物

とんかつは薄切りの豚肉を数枚重ねています。俗に言う「ミルフィーユとんかつ」ですね!ロース肉1枚より柔らかく、お年寄りにも食べやすいです。一時間かかりますが、とても美味しいですよ!

大根おろしはポン酢と和えてサッパリと。とんかつ1枚ペロツといけます!大根は柔らかくするために短冊切りに。この方が味が染みやすくなります。

エネルギー728kcal たんぱく質22.4g 脂質23.1g  
炭水化物102.4g リン260mg カリウム766mg  
塩分1.6g (これにご飯200gがついた栄養成分です。)

## 栄養士・調理スタッフ募集中!

MOSウイングでは、ただいま栄養士ならびに調理スタッフを募集中です。

### ○栄養士(社員)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 9:00~18:00 うち8時間程度  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

### ○調理スタッフ(社員・パート)

勤務地 小倉北区/小倉南区/戸畑区/八幡西区/門司区  
時間 6:00~19:30の間 (実働5.5時間および8時間)  
休日 4週8休制  
給与 弊社規定による(応相談)

興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい!

福祉施設、医療機関、社員食堂、教育機関、官公庁などの集団給食の委託・請負はMOSウイングにおまかせください!

## 株式会社 MOSウイング

〒802-0053 福岡県北九州市小倉北区高坊2丁目9-25-2F  
Tel 093-932-5508 Fax 093-932-5507 <http://www.mos-wing.com/>

ホームページも更新中♪

MOSウイング

検索

「MOSウイング」で検索ください!

