

1がつ23にちの こんだて

みっくすひらふ

ぽとふ

とりのれもんがけ

ごぼうさらだ



Today's Quiz



レモンを長持ちさせるための保存方法として適切なのはどれでしょう？

- ①室温に置く ②切って冷凍する ③水につける ④乾燥させる

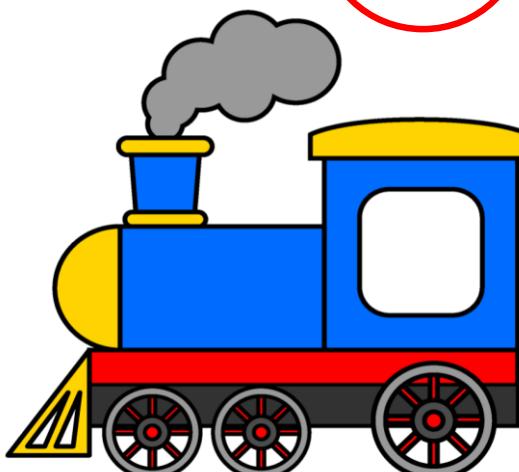


ゆっくり
よくかんで
たべよう

こたえ： ②

レモンを長持ちさせるには、丸ごと保存も良いですが、カットした場合は冷凍保存が適しています。皮ごとラップし冷凍することで鮮度を保つことができます。水につけると傷みやすく、乾燥させると水分が抜け風味も損なわれます。

1がつ23にち きょうのたべもの



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる



きゅうり



かたくりこ



さとう



マヨネーズ



オリーブ
オイル



とうにゅうば
ター



ごはん



ごま



みどり



パセリ



ブロッコリー



キャベツ



とうもろこし



たまねぎ



にんじん



グリーンピース