

# 5がつ20にちの こんだて

ぎゅうにゅう みるくぱん

じゅりあんすーぷ

はんばーぐBBQそーす

こーるすろーさらだ



## Today's Quiz



Q1 人参を煮込む料理の特徴はどれでしょう？

- ①カロリーが低い ②食材が柔らかくなる ③味が染みこむ

Q2 人参はどの部分に最も栄養があるでしょう？

- ①皮 ②葉 ③中心 ④根



こたえ： Q1 ③ Q2 ①

煮込むと、他の食材と一緒に長時間火を通すことで、味が中まで染み込みます。これにより、人参の甘みと他の具材の旨みが調和し、美味しい料理に仕上がります。

皮には多くの栄養が含まれています。特にβ-カロテンを多く含んでおり、皮を剥かずに調理することで栄養素を逃さず摂取できます。

# 5がつ20にち きょうのたべもの



ぎゅうにゅう



こんぶ



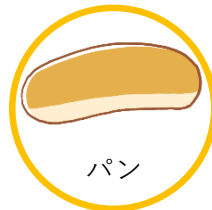
ハンバーグ



ぶたにく



さとう



パン



レモン



キャベツ



パセリ



レタス



にんじん



たまねぎ



とうもろこし

