

きょうのこんだて

1がつ17にち

マーボーはるさめどん
しゅうまい
もやしのナムル
クリームだいふく(いちご)



きょうのポイント

もやし

豆類や野菜などの種を水につけて光を当てずに育てたものです。

豆の状態では入っていないビタミンCがあります。

東北や九州の農家で350～400年前から作られているそうです。

「もやし」とは「^も萌し」「^も芽し」「^お生し」という意味で新芽のことをいいます。

