

きょうのこんだて

2がつ18にち

ごはん
ハヤシライス
ツナサラダ
みかんゼリー



きょうのポイント

トマト

トマトの旬は7～9月の夏の緑黄色野菜です。生のままサラダなどで食べてもおいしいですが、煮込み料理などでコトコト煮込むとうま味がたっぷりと出てきます。原産地は南アメリカのアンデス山脈といわれていますが、ペルーやメキシコという説もあります。フライドポテトにつけて食べるとおいしいケチャップもトマトのうま味がたっぷり入ったソースです。

