

きょうのこんだて

5がつ17にち

やさいかレーライス
うみとはたけのサラダ
ふくじんづけ



きょうのポイント

にんにく

にんにくって旬はあるの？⇒はい、あります。年中スーパーなどで見かけますが、新物が出回るのは5～9月です。にんにくは冷蔵庫で保管すると芽が出てきてしまいます。保存はネットなどに入れて、風通しのよいところに置きましょう。世界で食べられたのは紀元前3200年ごろの古代エジプトなどですすでに、栽培されていました。



5がつ17にち きょうのたべもの



ひじき



ごはん



とうもろこし



りんご



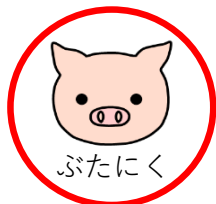
かぼちゃ



ブロッコリー



アスパラガス



ぶたにく



ツナフレーク



あぶら



ルウ



キャベツ



たまねぎ



にんじん



にんにく



しょうが

