

きょうのこんだて

5がつ31にち

ごはん
トックスープ
テジプルコギ
バンサンスー



きょうのポイント

ニラ

ニラはねぎの仲間で緑黄色野菜です。細長くまっすぐにのびた緑の葉はやわらかく、汁物やお浸し、炒め物などに使われます。中華料理や韓国料理にとくによく出てきますね。同じニラでも「黄ニラ」というものがあり、これはニラに日光(光)を当てずに育てたものです。もやしやホワイトアスパラガスも同じ育てかたです。



5がつ31にち きょうのたべもの

