

きょうのこんだて

7がつ4にち

あおなごはん
なつやさいのみそしる
とりのからあげ
ごまあえ



きょうのポイント

青菜

料理屋さんなどでときどき見る「青菜の…」青って何？

青菜とは、緑色の濃い葉野菜のことを言います。昔は蕪の葉の部分を青菜と呼んでいました。今では、小松菜、ほうれん草、チンゲンサイ、空心菜、タアサイ、春菊などいろいろな種類を青菜と言います。

なので料理名に「青菜」がついているのはこのどれか、またはいろいろ使って作られている料理になります。



7がつ4にち きょうのたべもの

