

きょうのこんだて

1がつ19にち

マーボーはるさめどん
わかめスープ



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「萌し」「芽し」「生し」という意味で新芽のことをいいます。



1がつ19にち きょうのたべもの

