

きょうのこんだて

9がつ21にち

ごはん

こーんすーい

ちゃいちえ

もやしなのむる



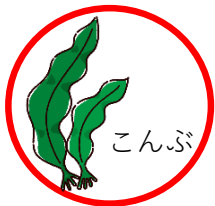
きょうのポイント

青ねぎ

一年中出回っていますが、旬は「冬」です。体の調子を整える栄養がたくさん入っています。原産国は中国の西部で紀元前から栽培されています。8世紀ごろに日本に伝わり、古くから栽培されてきました。いろいろな料理の「薬味」として使用されていますが、香草の一種でとても香りの強い野菜の仲間です。丼ものや汁物、いろいろな料理に彩りや風味をプラスしてくれます。



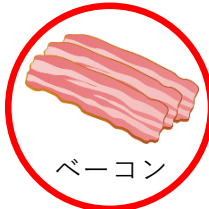
9がつ21にち きょうのたべもの



こんぶ



ぶたにく



ベーコン



はるさめ



ごはん



ごまあぶら



さとう



もやし



きゅうり



しろねぎ



ニラ



とうもろこし



しょうが



あおねぎ



しいたけ



たけのこ



にんじん



にんにく

