

きょうのこんだて

6がつ27にち

はやしらいす
こーるすろーさらだ



きょうのポイント

トマト

サラダやパスタ、炒め物や煮込み料理などによく使われます。火を加えると甘味やコクが深まり、肉や魚などの食材とも相性がとてもよいです。トマトは種類がとても多く、皮の色だけでも赤、オレンジ、黄色、緑などとてもカラフルです。とても甘いフルーツトマトやミニトマトも最近では人気ですが、定番の大きいトマトも根強い人気です。トマトも旬を迎えます。たくさん食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ27にち きょうのたべもの

