

きょうのこんだて

1がつ15にち

ぎゅうにゅう とうふぱん
やさいすーぷ
みーとぼーるのけちゃっぷそーす
もちむぎさらだ



きょうのポイント

パセリ

国内では千葉、長野、茨城で生産されています。通年出回っていますが、5~6月と12月の出荷量が多くなります。パセリの葉には、鉄やβ - カロテン、ビタミンC、葉酸、カリウム、カルシウム、食物繊維などがたくさん含まれています。パセリの香りには食欲を増進させる働きがあります。

スープなどの彩りや付け合わせなどいろいろな使い方があります。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



1がつ15にち きょうのたべもの

