

ランチメール

2022.5.18



よもぎ



について

よもぎは野原^{のほら}や河原^{がわら}の土手^{どて}などに生える^は春^{はる}の植物^{しよくぶつ}です。日本^{にほん}では古^{ふる}くから薬^{くすり}に使^{つか}われてきました。食^たべるだけではなく、乾^{かん}そう^{かお}させたよもぎをお風呂^{ふろ}に入^いれたり、香^かりを楽^{たの}しんだりします。

鉄分^{てつぶん}やカルシウム^{かいよう}など栄養^{えいよう}も豊富^{ほうふ}です。

今日^{きょう}はよもぎを練^ねりこんだ

「よもぎ団子^{だんご}」です。

