

ランチメール

天気てんきが悪わるいなか、今朝けさも野菜やさいが無ぶ事にじ届とどきました。



9/20

今日はきょうごぼうについてです。
ごぼうには、おなかをしよくもつそうじ
してくれる食物おおべんひふとせんいがとても
多く、便秘べんひや太りすぎふと(肥満ひまん)を
予防よぼうします。独特どくとくの香りかおや
うまみは皮かわのすぐ下したにあるので、
皮かわはむかずに、洗あらうだけにする
ことが栄養えいようをえいようのがさないための
ポイントです。今日はきょう栄養えいようたっぷりの
ごぼうのポタージュです♡

