



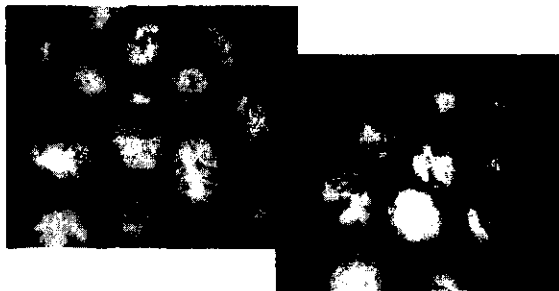
# ランチメール

4がつ 30にち きょうのこんだて

くろパン クリームシチュー  
さんしょくソテー ぎゅうにゅう

きょうは4<sup>がつ</sup>月さいごの きゅうしょく<sup>はる</sup>です。春の  
この時期<sup>じき</sup>にとれる じゃがいも・たまねぎのことを  
新<sup>しん</sup>じゃがいも・新<sup>しん</sup>たまねぎ といいます。いつもの  
もの<sup>み</sup>とくらべて、見た目<sup>め</sup>や味<sup>あじ</sup>、食感<sup>しょつかん</sup>が ちがいます。  
新<sup>しん</sup>じゃがいもは 皮<sup>かわ</sup>がうすくて やわらかいので、  
皮<sup>かわ</sup>ごとりょうりしても おいしいです。新<sup>しん</sup>たまねぎは  
水分<sup>すいぶん</sup>たっぷり<sup>から</sup>で やわらかく、辛<sup>から</sup>さもすくなくいです。  
生<sup>なま</sup>で食<sup>た</sup>べてもおいしく、煮<sup>に</sup>こむと あまくなります。

きょうのシチューにはいっているのも、新<sup>しん</sup>じゃが  
いもと新<sup>しん</sup>たまねぎ<sup>しゆん</sup>です。旬<sup>あじ</sup>の味をいただきます。



シチューの  
春キャベツは  
ふじさわさんです

