



ランチメール

5がつ 26にち きょうのこんだて

ごはん
なつやさいのすぶた ひじきスープ
ぎゅうにゅう

ふじさわランチ

きょうのきゅうしょくは ふじさわランチ です。

すぶたは ^{あぶら}油であげた ぶたにくと、いろいろな
やさいを ^{あま}甘酢あんで からめてつくる ^{ちゅうごく}中国りょうり
です。きょうのすぶたには、ふじさわの ^{はたけ}畑でとれた
^{しん}新せんなトマトときゅうりを つかいました。

トマトやきゅうりは、これからむかえる ^{なつ}夏が ^{しゅん}旬の
^{なつ}夏やさいです。たいようの ^{ひかり}光をたっぷりあびて ^{そだ}育つ
^{なつ}夏やさいは ^{すいぶん}ミネラルや水分がおおく、あつくなり
はじめる ^{いま}今の ^たじきから ^{しょく}食べてほしい食ざいです。

ふじさわさんの こまつな、かながわけんさんの
ひじきが はいったスープも おいしくいただき

ましょう。

