



ランチメール

6がつ 16にち きょうのこんだて
 とりにくとごぼうのおこわ
 かきたまじる ゆでえだまめ
 きゅうにゆう

ふじさわランチ



きょうは ふじさわでとれた たまねぎ・
 えだまめ をつかった ふじさわランチです。
 きゅうしょくの えだまめは いつも冷^{れい}とうの
 まめ をつかっていますが、きょうは さやが
 ついたま^{なま}まの 生のえだまめを ゆでました。

えだまめは、そのまま成長すると 大豆^{だいず}になります。
 大豆^{だいず}になる前^{まえ}に収^{しゅう}かくするので、きれいなみどり色^{いろ}を
 しています。豆^{まめ}とやさい、りょうほうの 栄^{えい}ようをもって
 いて、たんぱくしつ や ビタミンがおおくあります。
 6月^{がつ}から8月^{がつ}ごろが 1年^{ねん}のうちで いちばんおいしい
 じきで、栄^{えい}ようもたっぷり ふくんでいます。

ふじさわの畑^{はたけ}でとれた 新^{しん}せんな えだまめです。

おいしくいただきます。

スープの たまねぎ は
 ふじさわさん、ひじきは
 かながわけんさんです

