

6月27日（金）



小松菜

小松菜のソテー

焼きシューマイ



ごはん

麻婆豆腐

なす

なすは5月から10月が旬の野菜です。9月以降は秋なすと呼ばれます。インドが原産国で、奈良時代に日本に伝わりました。

なすは太陽から実を守るために、アントシアニンという紫色の色素をつくります。袋をかぶせて光に当たらないようにすると白っぽいなすができますよ。

