

8月31日(月)



なす

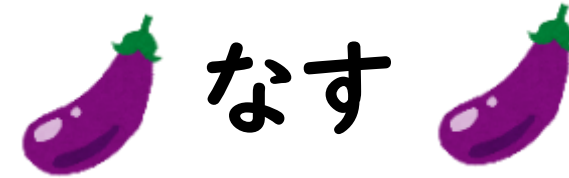
野菜の塩こうじ炒め

赤魚のみぞれかけ
(一人一切)



ごはん

なすのみそ汁



なすは夏から秋が旬の野菜です。水分が多く、体を内側から冷やす働きがあります。細長いもの、丸いもの、白色のものなど様々な種類があります。

今日のなすは、堺市でとれた『堺のめぐみ』です。