

^{きょう}
今日のキーマカレーには、なすやズッキーニなどの

^{なつやさい} ^{はい} ^み ^め
夏野菜がたくさん入っています。見た目はきゅうりの

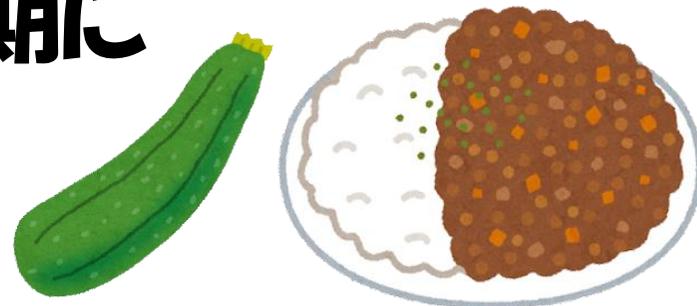
^み ^{やさい}
ように見えるズッキーニですが、この野菜はかぼちゃ

^{なかま} ^{なか} ^{よぶん} ^{すいぶん}
の仲間になります。からだの中の余分な水分を

^{はいしゅつ} ^{せいぶん} ^{ほうふ} ^{ふく}
排出させる成分や、ビタミンなどが豊富に含まれ

^{あつ} ^{じき}
ているので、暑さがつらいこの時期に

^{りょうり}
ぴったりの料理です。





なつやさい
夏野菜キーマカレー、ピクルス、
くだもの れいとう
果物(冷凍みかん)