

きょう

今日のキーマカレーには、なすやズッキーニなど

なつやさい

はい

み め

の夏野菜がたくさん入っています。見た目はきゅう

み

やさい

りのように見えるズッキーニですが、この野菜はか

なかま

なか

よぶん

ぼちゃの仲間になります。からだの中の余分な

すいぶん

はいしゅつ

せいぶん

ほうふ

水分を排出させる成分や、ビタミンなどが豊富に

ふく

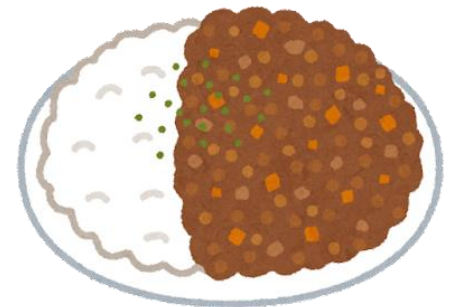
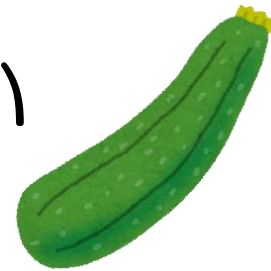
あつ

含まれているので、暑さがつらい

じ き

りょうり

この時期に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)