



ランチ通信^{つうしん}



きょう 今日のこんだて



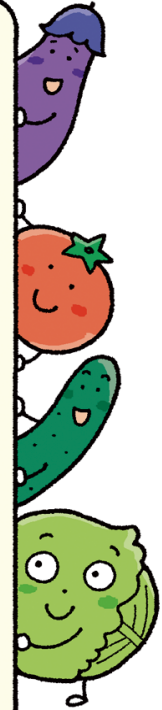
・こぎつねごはん

あかうお や
・赤魚のごまみそ焼き

じる
・いなか汁

・ゆかりあえ

・ジョア



ゆかりの材料は赤じそです。葉と茎が濃い赤紫色の
 赤じそは6月から7月が収穫時期で、梅干しの色付け
 や薬味などで使われています。食欲が落ちやすい暑い
 時期は夏バテしないようにすっきりした風味の味付け
 などでメニューを工夫してみましょう。ただし、冷たい
 食べ物や飲み物に偏ると体が冷え、夏バテしやすくな
 ります。主食・主菜・副菜でいろいろな食材を食べ
 るように気を付けましょう。

