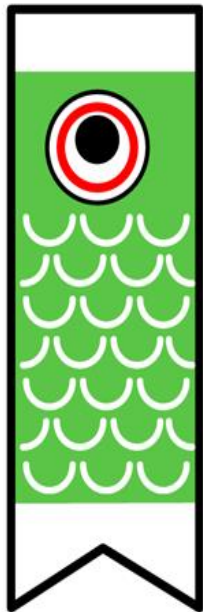


# 5月13日(水)おいしいなつうしん

ぎゅうにゅう ごもくしょうゆラーメン  
パリパリひじき アセロラゼリー



☆きのうの正解☆ ① <sup>はる</sup>春から<sup>なつ</sup>夏

グリーンアスパラガスは、<sup>はる</sup>春から<sup>なつ</sup>夏（5月～6月ごろ）に<sup>しゅん</sup>旬を<sup>むか</sup>迎えます。

<sup>しゅん</sup>旬とは、その<sup>やさい</sup>野菜や<sup>くだもの</sup>果物がたくさんとれて、<sup>おいしくなる</sup>時期のことです。

◎今日のクイズ◎

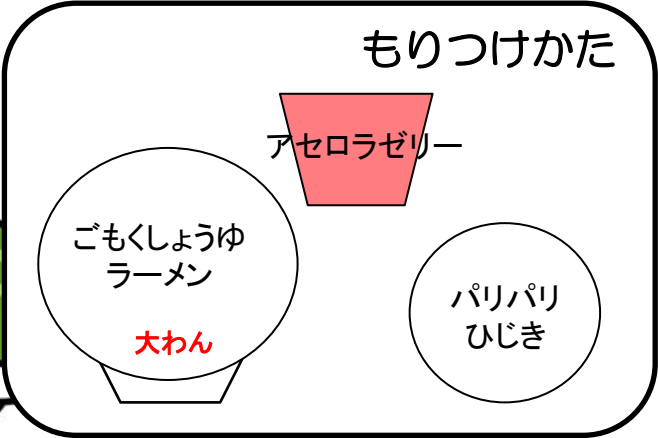
昨日<sup>きのう</sup>5月12日は「アセロラの日」です。この日<sup>ひ</sup>にあわせて「アセロラゼリー」を作<sup>つく</sup>りました。ゼリーの中には<sup>なか</sup>ナタデココが<sup>はい</sup>入っています。

「パリパリひじき」は、<sup>はるま</sup>春巻きの<sup>かわ</sup>皮で<sup>く</sup>ひじきの<sup>つ</sup>具を<sup>あ</sup>包んで<sup>あ</sup>揚げました。ひじきはカルシウム<sup>しょうもつ</sup>や<sup>しょくもつ</sup>食物<sup>ふく</sup>せんいをたくさん<sup>ふ</sup>含んでいます。どちらも<sup>ふそく</sup>不足しがちな<sup>えいようそ</sup>栄養素です。しっかり<sup>た</sup>食べ<sup>た</sup>ましょう！ひじきは<sup>にがて</sup>苦手な<sup>ひと</sup>人が多いですが、<sup>はるま</sup>春巻きに<sup>た</sup>すると<sup>た</sup>食べやすいですね！<sup>あじ</sup>かくし味に「あるもの」を入<sup>い</sup>れたので、より<sup>た</sup>食べ<sup>た</sup>やすくな<sup>おも</sup>っていると思います。

ではクイズです。かくし<sup>あじ</sup>味に入<sup>い</sup>れた「あるもの」とは？

- ① チーズ    ② はちみつ    ③ <sup>きあ</sup>気<sup>あいじょう</sup>合いと<sup>あいじょう</sup>愛情

※あくまで、かくし<sup>あじ</sup>味<sup>あじ</sup>です！



もりつけかた

アセロラゼリー

ごもくしょうゆ  
ラーメン  
大わん

パリパリ  
ひじき

