

献立ひとくちメモ

6月8日(月)



冷やし中華

お皿に盛った中華めんに、たれをかけてハムや野菜を乗せた料理です。名前に「中華」とつきますが、日本で考えられた料理だそうです。

具材の野菜は、今が旬のトマト・きゅうり・とうもろこしです。夏野菜は、ビタミンの他にも、水分が多いのが特徴で、暑い夏にぴったりです。

メロン

- ・茨城県や北海道が名産地
- ・5～7月が旬で、6月がピーク



今日は、食べ比べで、青肉と赤肉のメロンを2種類用意しました。見た目だけでなく、果汁の量や甘味・香りの強さなども少し違います。ぜひ味わってみてください。