

28年1月19日（火）牛乳・わかめごはん・さといものうまに・きりぼしだいこんのごますあえ



さといも

いま しゅん つか
今が「旬」のおいしい「さといも」を使
った煮物の登場です。さといもは、1
ねんじゅう みせ ひんしゅ
年中お店にならんでいますが、品種によ
って「旬」が少しずつ違います。



さといもは土の中でそだちます。



いっぱんてき ひんしゅ がつ がつ しゅん
一般的な品種は、12月から1月が「旬」
で、今とてもおいしい時期です。

さといもの「ぬめり」は、びょうき よぼう
役立ちます。