



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30		



グリーンアスパラガス

太いものが良品。保存はラップに包んで冷蔵庫へ。太くて硬い根元の部分の皮をむき、少量の塩を加えてゆでてからラップに包んで冷凍保存もできます。

5

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ³¹	25	26	27	28	29	30



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ビワ

買うときには、白いうぶ毛が生えているものを選びましょう。傷みやすいので、買ってきたら冷蔵庫に保存し、2日以内に食べるのがベストです。

6

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			