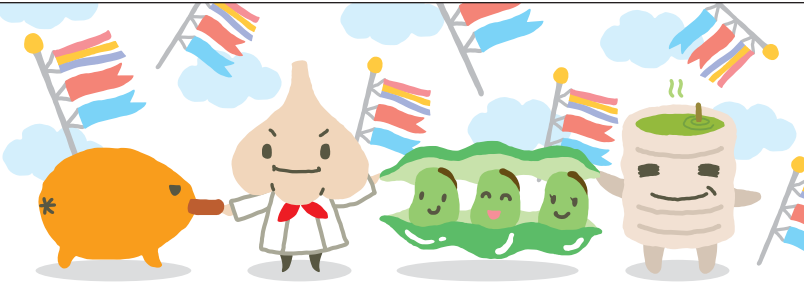


2014

5

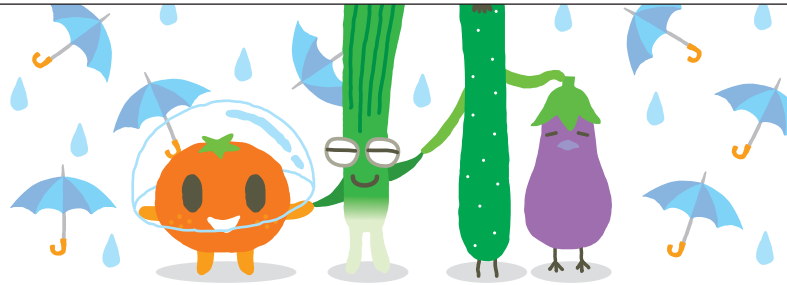


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ソラマメは鞘付きのままグリルやトースターでじっくり焼けば、ホクホク美味しく食べられます。匂いが苦手なら、内皮を剥いてマヨネーズ・塩胡椒で和えて。

2014

6



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	1	2	3	4	5

「世界一栄養のない野菜」とギネス認定されているキュウリ。しかし最近、脂質分解酵素が含まれていることが判明し、ダイエット食として注目されています。