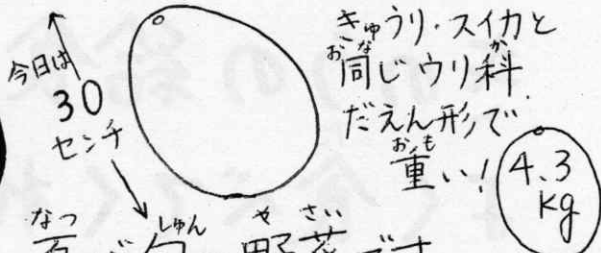


# ランチメール

スープから2つの食材を紹介!

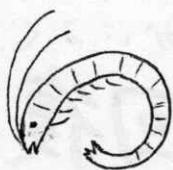
2022. 6. 28

## とうがん



漢字で **冬瓜** と書きますが、夏が旬の野菜です。夏に収穫しても丸ごと置いておけば冬まで保管できる瓜なので冬瓜と呼ばれています。みどり色の皮で、実は生では白色ですが煮るとすきとおったようになります。スイカと同じく水分が90%以上あり、カリウムが豊富です。

するがわん 駿河湾でとれました



## さくらえび

さくらえびには体を作るタンパク質をはじめ、殻ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです! 日本では静岡県の駿河湾でのみ水揚げされる小さな(4~5センチ)さくら色のえびです。大半が天日干しされます。栄養が詰まった、国産品では高価な食材です

ウラもみてね



