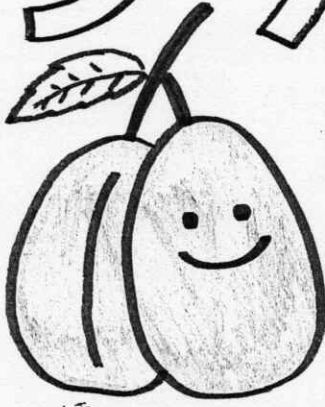
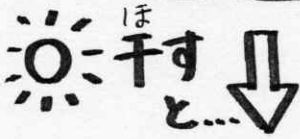


ランチメニュー



プルーンについて...

^{なま}生のすももを「プラム」といい、
^{かん}乾そうさせたものを「プルーン」といいます。



ドライ
プルーン
になる!



^{しゅ い じょう}

すももには 300種以上が
ありますが、^{あま}甘さが^{つよ}強い

^{すう しゅ るい}数種類のすももしかプルーンにはなれ
ません。ヨーロッパやアメリカでは

^{ふ し ぎ}

「ミラクルフルーツ(不思議なくだもの)」と
呼ばれるほど^{えい じょう}栄養が^{ちやうし}つまっています。

^{しょく もつ}食物せんい(おなかの調子をととのえる)。

^{てつ ぶん ひん けつ けい ぼう}鉄分(貧血を予防する)、カルシウムが

^{とく おお}特に多いくだものです。



^{なま}生のすももは
^お大きなタネが
あるよ!