

ナスは英語で「〇〇○plant (〇〇〇植物)」と言います。〇〇〇に入る英語は?







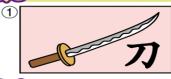
#### (6) X 次のうち、根っこの部分を食べるいもはどれ?



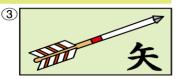




### (G)K サンマは漢字で「秋〇魚」と書きます。〇に入る漢字は?







### @4 次のうち、木にならないものはどれ?







## 柿には、ある栄養素が温州みかんの約2倍もふくまれています。その栄養素とは?









# 

## 減塩レシピ紹介

400cc

## ~野菜カレースープ~

〈材料 2人分〉	>
• 油	1 g
<ul><li>豚こま肉</li></ul>	20 g
・たまねぎ	50 g
・じゃがいも	50 g
・なす	20 g
・トムト	30 g
・ホールコーン	10g
★カレー粉	小さじ1/4
★コンソメ顆粒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1

- 〈作り方〉 ①玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、なすは乱切り、トマトとじゃがいも
- ②熱した鍋に油を引き、豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。軽く火が通ったら、じゃがいも、水を加える。
- ③沸騰してきたら、なす、トマト、コーンを加え、の調味料(★)を入れる。
- ③野菜に火が通ったら、しょうゆを加えて出来上がり。

カレー粉を使うことで 減塩効果アップ! 具だくさんのスープにすることも減塩につながります

• 水

