



# 7がつの くにっこおやさいめにゅー

**くにっこおやさいが届きました！**

今月は今が旬のモロヘイヤとなすです。

モロヘイヤは野菜の王様と呼ばれるほど栄養豊富な野菜です



**調理中です**

モロヘイヤは茹でて刻み味付けをしたら、ビビンバの具として完成です。

なすは下味を付けて唐揚げにします。



**できあがり！！**

くにっこビビンバのモロヘイヤナムルとなすの唐揚げの完成です。  
どちらも夏に食べたい一品です。



**いただきます！**

モロヘイヤもなすもどちらも好評でしたが、なすの唐揚げはおかわりも完食するくらい美味しかったようです。



なすの唐揚げおかわり完食