

6がつ9にちの こんだて

ごはん

3しょくどん(つな・ほうれんそう・おむれつ)

けんちんじる



Today's Quiz



Q1 ごぼうを調理する前に行う一般的な準備はどれ？

- ①皮をこすり洗いする ②皮をむく ③一晩水に浸す

Q2 ごぼうは日本以外でどの国で食べられているでしょうか？

- ①アメリカ ②韓国 ③イタリア



こたえ： Q1:① Q2:②

ごぼうは皮をこすり洗いすることで、土や汚れを落とすのが一般的な準備です。皮に栄養が含まれているため、なるべく皮を剥かずに調理します。

ごぼうは日本以外では韓国でも食材として使用されます。韓国料理でもごぼうは煮物や漬物に使われ、根菜としての位置づけが確立されています。

6がつ9にち きょうのたべもの



ツナフレーク



たまご



さとう



ごはん



ほうれんそう



しょうが



さといも



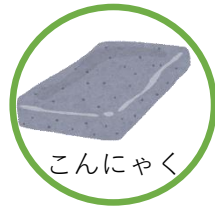
あぶら



あおねぎ



だいこん



こんにやく



にんじん



ごぼう



しいたけ



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる