

きょうのこんだて

6がつ13にち

ごはん

ポトフ

ハンバーグ(BBQソース)

アスパラソテー



きょうのポイント

しょうゆ

一般的にはうすくちしょうゆとこいくちしょうゆの2種類に分かれます。こいくちは色と香りが強く、食材の臭みがあるものの料理によく使われます。うすくちは色と香りが弱いので食材の味や色を生かす料理によく使われています。

そのほかには「たまりしょうゆ」「さいしこみしょうゆ」「しろしょうゆ」などがあります。



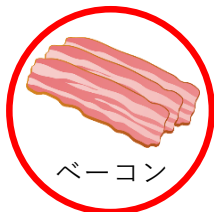
6がつ13にち きょうのたべもの



ハンバーグ



ソーセージ



ベーコン



こんぶ



さとう



あぶら



ごはん



とうもろこし



アスパラガス



パセリ



ブロッコリー



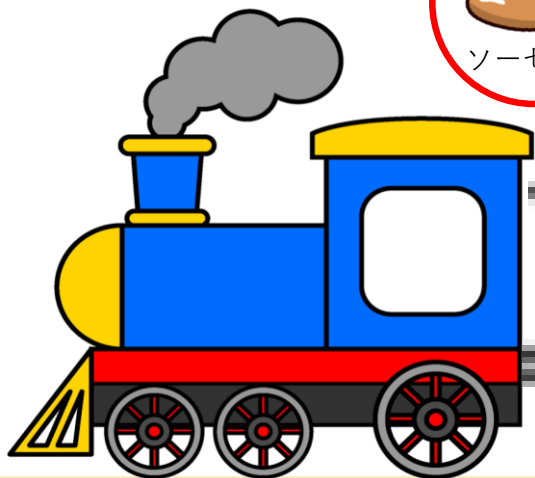
キャベツ



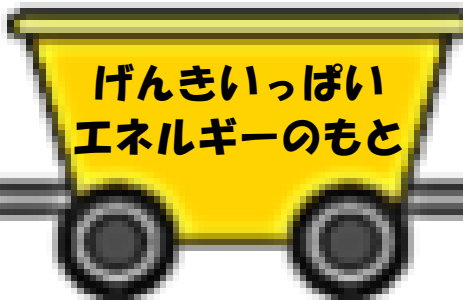
たまねぎ



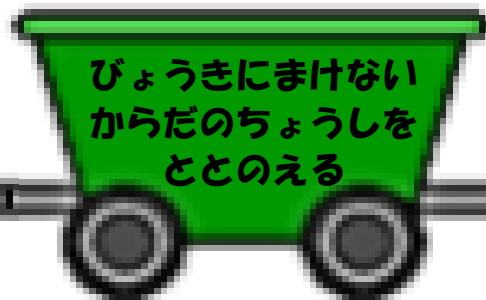
にんじん



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