

# きょうのこんだて

1がつ23にち

ぶたどん

とりのしおこうじやき

だいこんのゆずあえ

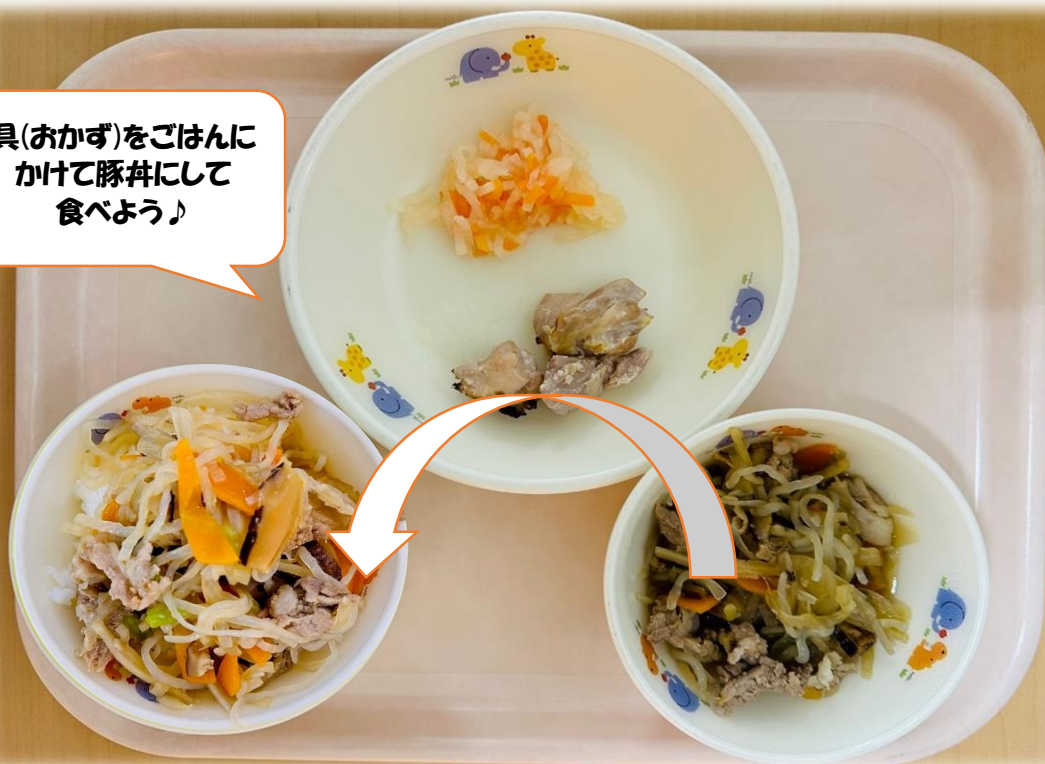


## きょうのポイント

### 塩麴

今から10年前の2012年に爆発的に流行った調味料です。塩麴は日本で昔から伝統的に使われている歴史ある調味料なんです。塩やしょうゆの代わりに使えば減塩になり、肉・魚・野菜のうま味を引き出したりしてくれます。麴とは、米・麦・大豆などの穀物からつくる、発酵食品です。塩麴は、塩と麴と水からできています。給食では鶏肉につけて焼くことで、肉をやわらかくしてうま味をだしています。

具(おかず)をごはんに  
かけて豚丼にして  
食べよう♪



# 1がつ23にち きょうのたべもの

