

きょうのこんだて

2がつ21にち

ごはん

はっほうさい

フルーツサラダ



きょうのポイント

はくさい

はくさいはクセがなく水分が多いので鍋物に最適です。また、塩漬
けや煮物、炒め物、蒸し物、お浸し、あえ物などにしてもおいしい。
サラダに使うときは繊維に沿って細切りにすると食べやすくなります。
漬物にするときは、根元に深く包丁を入れ、両手で2~4つにさいて
使うことで切り口がギザギザになり味がしみこみやすくなります。
冬が旬のはくさいをたくさん食べましょう。



2がつ21にち きょうのたべもの

