

きょうのこんだて

2がつ5にち

ごはん

かんとくに

ぶたにくのしょうがいため

ごまあえ



きょうのポイント

ひらてん

関東煮(おでん)に入っている茶色の練り物「ひら天」。関東では「さつま揚げ」そのほかの地域でははんぺんやつけ揚げと呼ばれることもある食材です。関西では「揚げかまぼこ」の総称を「天ぷら」と呼ばれています。魚のすり身を揚げたもので、野菜や豆などいろいろな具が入ったものが販売されています。味付けもいろいろあり、辛いものや紅ショウガが入ったものもあります。いろいろ食べてみてくださいね。



2がつ5にち きょうのたべもの



さつまいも



ぶたにく



ごま



こんぶ



さといも



さとう



ごはん



あぶら



ピーマン



にんじん



ほうれんそう



キャベツ



しょうが



だいこん

