

きょうのこんだて

2がつ9にち

ごはん

とんじる

ほたてのふりったー(そーす)

やさいのおかかあえ



きょうのポイント

ほたて

旬は4～5月、カキと並んで世界各国で食べられている貝です。日本では北日本を代表する貝。貝殻は扇状で、貝柱がとても大きいです。うまみのかたまりといわれる貝柱が甘いのは、アミノ酸という栄養素がたくさん入っているためです。今日の献立はほたてに衣をつけて揚げてフリッターにしました。そのままでもおいしいですが、ソースをつけても食べてみてくださいね。



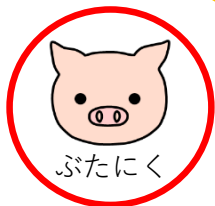
2がつ9にち きょうのたべもの



みそ



ほたて



ぶたにく



さつまいも



かたくりこ



ごはん



こめこ



ほうれんそう



キャベツ



あおねぎ



ごぼう



だいこん



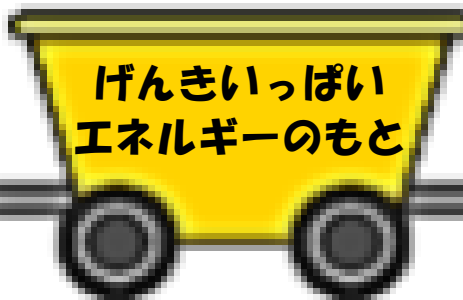
にんじん



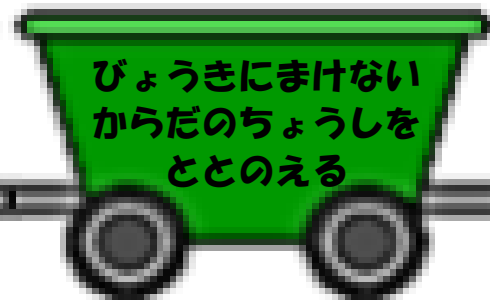
あぶら



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