

# きょうのこんだて

3がつ8にち

ごはん(おかかぶりかけ)  
はくさいのくりーむしちゅー  
とりつくねのけちゃっぴーそーす  
ぐりーんさらだ



## きょうのポイント

### ケチャップ

トマトを煮詰めたトマトピューレに、香辛料、塩、砂糖、酢などを加えて煮て作ったとろみのある調味料です。

うまみ成分がたくさん入っているので、スープなどの隠し味やコクやうま味出しによく使われています。

フライドポテトにつけてもおいしいですよ。

給食ではシチューの隠し味やソースとして使っています。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 3がつ8にち きょうのたべもの

