

# きょうのこんだて

11がつ1にち

ごはん  
はっほうさい  
ふるーつさらだ  
よーぐると



## 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。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 11がつ1にち きょうのたべもの



ぶたにく



ヨーグルト



さとう



ごまあぶら



かたくりこ



ごはん



ニラ



はくさい



たけのこ



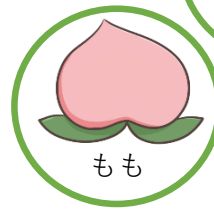
きくらげ



たまねぎ



にんじん



もも



もやし



しょうが



パイナップル



しいたけ



みかん

