

きょうのこんだて

11がつ8にち

こぎつねごはん
たまねぎのみそしる
ぶたにくのしょうがいため
じゃこあえ



きょうのポイント

じゃこ

「ちりめんじゃこ」「しらす」どちらも、いわしの稚魚を使った食材です。生のしらすを釜茹でしただけのものを「釜揚げしらす」、釜茹で後、少し乾燥させたものを「しらす(干し)」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。ですが、具体的に何時間乾燥させているのかについては、定義はないそうです。

しっかりよく噛んで食べてくださいね。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



11がつ8にち きょうのたべもの

