

きょうのこんだて

11がつ22にち

ごはん

こーんすーい

にくだんごのあますあん

ばんさんすー



きょうのポイント

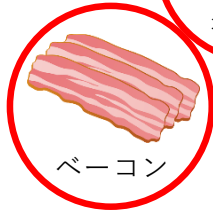
塩

塩分の摂りすぎに注意！！とよく言われて少し嫌われ者の塩ですが料理には欠かせないのも事実なんです。味には「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」があります。このうち塩味を感じさせるのが塩です。塩には、他の味との相性がとてもよく、隠し味として使うことで、感じる味に広がりをもたせるような働きがあります。たとえば、餡子に塩を少し入れると甘味が強くなるなど。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



11がつ22にち きょうのたべもの



ベーコン



ミートボール



こんぶ



あぶら



ごまあぶら



さとう



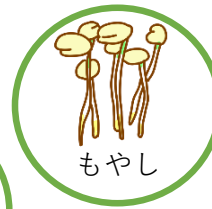
ごはん



かたくりこ



たまねぎ



もやし



ピーマン



しいたけ



きゅうり



しろねぎ



しょうが



にんじん



ニラ



たけのこ



とうもろこし

