

きょうのこんだて

12がつ6にち

はやしらいす
おにおんさらだ



きょうのポイント

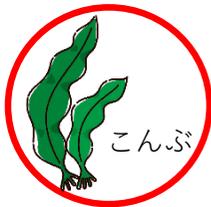
玉葱

洋風料理の甘味とコクを出すにはなくてはならない野菜です。皮と芯は味を損なうので取り除くことが多いですが、皮は染料として使用したり、肥料として使用することができます。調理では繊維に沿って薄切り(和え物、サラダ)、芯をつけたままくし切り(煮込み)、繊維を断ち切るように輪切り(フライ、サラダ)など用途に合わせて切り方を使い分けて使用します。

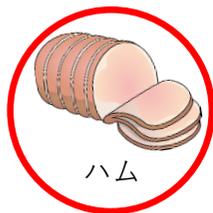
ゆっくり
よくかんで
たべよう



12がつ6にち きょうのたべもの



こんぶ



ハム



ぶたにく



ルウ



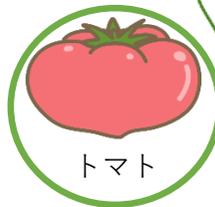
マーガリン



ごはん



あぶら



トマト



にんにく



たまねぎ



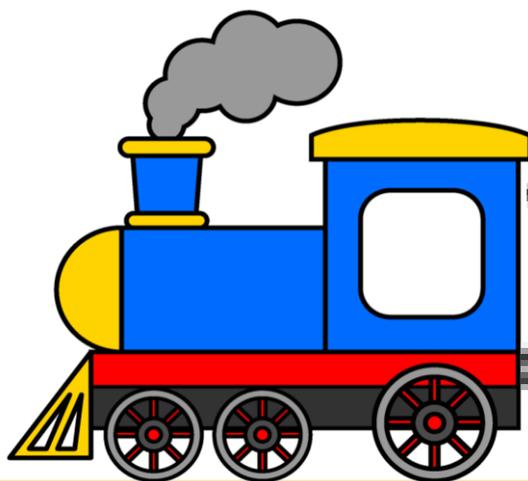
にんじん



こまつな



マッシュルーム



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