ひじきサラダ

MILK

こんさい

4

むぎごはん





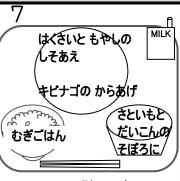
土の節で賛つ野 が、根菜の仲間に入ります。

5 はくさいと こまつなの ごまあぇ サワラの なんば<u>んづ</u>け かきたまじる むぎごはん

**常繁漬は、から揚げにした肉** とごぼうを使います。れんこんは「する料理です。普、葡萄と呼ば、スープ漬などの苦詰やレトルト」ような観色の筋があることが特 らった調理法だそうです。

\_\_\_f] MILK だいずサラダ ツナの グリーム スパゲッテ ちいさいロールパン

ツナとは、マグロやカツオなどの や驚を、背酢に漬けて味付け一种間の驚のことです。猫漬や一ができる小魚です。茶に、ギの れていた国の人々から教えてもパウチの製品で、ツナと呼ばれ|数です。 顫も しっぽも 臂も ることが多いそうです。



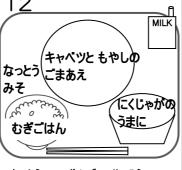
しっかりかんで養べましょう。



高野豆腐は、豆腐を凍らせ て水分を抜いた保存食です。 がついたと言われています。

MILK きんときまめの あまに をいる。 いる。 いる。 はん いしかりじる

石狩汁は、北海道の郷土料 込んだみそ味の料理です。



納豆は、大豆を発酵させた あります。



チーズ春巻きは、鶏肉とチー | ng いとかりなら |理の石狩鍋をアレンジした料理|食べものです。大豆をそのまま|ズを混ぜて、春巻きの皮で包ん|さのある野菜として知られてい |ねかゃまけんのこうゃきんつうく| 和歌山県の高野山で作られた|です。石狩鍋は、いろいろな野|使ったものの他、細かく砕いた|で揚げた料理です。 パリパリの|ます。 かたいものを しっかりかむ |ものが着常になったため、名請│歎ゃ壹歳を、サケと宀緒に炁│失∵ぎを使った「ひきわり納壹」が│だと、チーズのおいしさがしん気│ことで、歯ゃ あごが強くなりま の秘密です。



きんぴらに使う ごぼうは、かた す。しっかりかんで養べましょう。



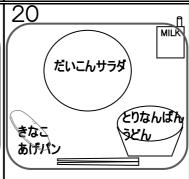
豆腐は、大豆から作られる食 な絹ごし豆腐を使います。



白菜は、アブラナ科の淡色野 |綿豆腐や絹ごし豆腐などに分|ないように背味が強いことが特|含めた大根は砕が染みこみ、 いましょう。



豆腐と一緒に、大根を使った べものです。タドワクテによって、ポダ|塾です。タダが物で、Ⴝ。さに負け|マーボーだい視です。しっかり煮 |けられます。~ダテ゚゚は、なめらか|酸です。~繋節のおいしさを味わ|やわらかくなります。~繋節のおい|す。\*豁後では、揚げパンや揚げ|冷ります。たんぱく質が多く、「体 しさを味わいましょう。



きなこは、炒った大豆を粉に したものです。焼いたもちにまぶ|養べものです。やわらかくした したり、お菓子に使ったりしま豆をすり漬して、水分を搾って 大豆に使うことが多いです。



おからは、大豆から作られる をつくる赤の食べものです。

<u> 24</u>

ふりか えきゅうじつ 振替休日

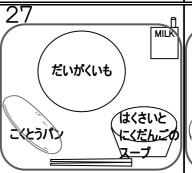


25 MILK はくさいの ツナ おかかあえ ふりかけ ぷゝ゚ゔゑヾ むぎごはん うくぜんに

く味わっていただきましょう。



から作る料望です。調理賞さんに伝わる食べものです。キムチんたちの手作りです。鑿い苧、 は、30分~1時間、味付けしは喜辛子を使った漬物で、トッパたい肉をこねるのは、とてもどが知られています。煮たり、焼 |たツナを混ぜ続けてくれます。よ|クは、米粉を使ったもちです。|大変ですが、一生懸命作ってく|いたり、揚げたりと、いろいろな しっかりかんで食べましょう。



今日の肉団子は、調理員さ れました。よく。「味わいましょう。



サバは、秋から冬が旬の赤身 の驚です。マサバやゴマサバな 料理法で楽しみましょう。