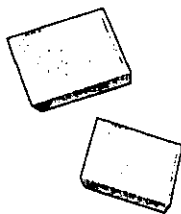




ランチメール

6がつ 19にち きょうのこんだて

ごはん こうやどうふのみそに^{しん}(新)
にびたし ぎゅうにゅう



きょうは新^{しん}メニュー「こうやどうふのみそに」です。いつも まめまめみそまめに入^{はい}っている こうやどうふ と やさいやお肉^{にく}でつくった みそ味の煮^{あじ}ものです。

こうやどうふは とうふを かんそうさせて できますが、ほかに も だいこんを かんそうさせた「切りぼしだいこん」、ユウガオの^み実を かんそうさせた「かんぴょう」など、日本^{にほん}では 古^{ふる}くから 生^{なま}のものを かんそうさせてつくる「乾^{かん}ぶつ」をよく食^たべてきました。

食^たべものの水分^{すいぶん}をぬいて カラカラにすることで 長^{なが}い間^{あいだ}保^ほぞんすることができ、栄^{えい}ようも ギュツとつまったものになります。乾^{かん}ぶつは、むかしの人^{ひと}が食^たべものをムダにしないで、大^{たい}切^{せつ}にするための知^ちえでもあったのですね。おいしくいただきます。



きょうは ふじさわさんの
にんにく・キャベツを
つかっています

