

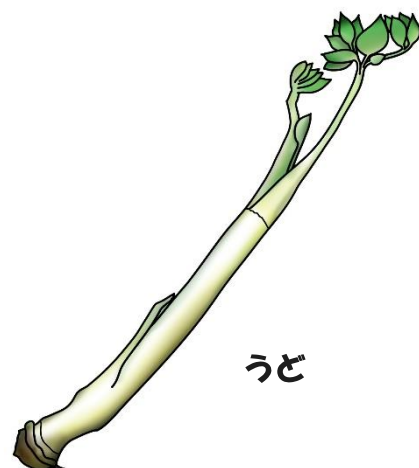
きょう こんだて
今日の献立

- ご ぶ まいい
• 五分つき米入りごはん
- ぶたにく ばいにく
• 豚肉の梅肉ソースかけ
- い
• うど入りきんぴらごぼう
- なまあ だいこん する
• 生揚げと大根のみそ汁
- ぎゅうにゅう
• 牛乳

“うど”という野菜を知っていますか？

ごぼうのように細長く、白い野菜で、シャキシャキとした食感と、独特の香りがある春の野菜です。うどは、地下3~4 mの穴蔵の中で、太陽の光に当たらず育つので、白い色をしています。

今日は、東京都立川市で採れたうどを使ってきんぴらを作りました。よくかんで、あじわいながら食べましょう。



うど