

きょう こんだて  
今日の献立

- わかめごはん
- 鮭の塩焼き  
さけ しおや
- 切干大根ときゅうりのごま酢和え  
きりほしだいこん す あ
- ひつつみ
- 牛乳  
ぎゅうにゅう

きょう いわてけん きょうどりょうり つく  
今日は、岩手県の郷土料理である『ひつつみ』を作りました。

かんとうちほう こむぎこ ね て  
関東地方でいう『すいとん』です。小麦粉を練って、手でひつつ  
まんで（ちぎって）汁に入れたことから、こうよばれているそう  
です。

こんぶ ぶし じる なか やさい にく  
昆布とかつお節でとっただし汁の中に、たくさんの野菜やお肉  
を入れた、うま味（おいしさ）がぎゅっとつまった汁物です。温  
かいうちに飲むと、よりおいしいです。

よくかんで、あじわいながら食べましょう。