

きゅうしょくつうしん



がつ にち げつ

【10月27日（月）のこんだて】

★ごはん ★ぎゅうにゅう

★さばのしおこうじやき ★ごもくきんぴら

★こまつなのみそしる

しお しお みず ま あ はっこう
塩こうじは、“塩”と“こうじ”“水”を混ぜ合わせ、発酵

つく にほん でんとうてき ちょうみりょう しお
させて作る、日本の伝統的な調味料です。塩こうじに

さかな にく つ こ しょくざい やわ
魚や肉を漬け込むと、食材が柔らかくなります！