

# きゅうしょくつうしん



## 【2月7日（水）のこんだて】

ごもくはん  
★五目ご飯

ぎゅうにゅう  
★牛乳

だいこん  
★大根のべっこう煮

じる  
★すまし汁

「べっこう煮」は、しょうゆの色をしっかりとだし、つややかな照りをだした「煮物」です。今日はぶた肉をいため、かつお節でとった出汁を入れ、下ゆでした大根を、さとう、しょうゆ、みりん、さけ、で味つけました。作ってみてください♪