

5月 10日（金）のこんだて

ごはん 生^{なま}節^{ぶし}とふきの炊^たいたん 手^て作^づりひじきふりかけ
あか 赤^{あか}だし ぎゅうにゅう

一口メモ

きょうの給^{きゅうしょく}食^{しょく}は、生^{なま}節^{ぶし}とふきの炊^たいたんです。ふきは春^{はる}から初夏^{しよか}にかけてが旬^{しゅん}です。また、春^{はる}一番^{いちばん}にとれるふきの花^{はな}のつぼみがフキノトウです。生^{なま}節^{ぶし}は、かつおからかつお節^{ぶし}をつくこうてい^{こうてい}とちゅう^{とちゅう}のものです。生^{なま}節^{ぶし}をさとうとしょうゆで煮^にた汁^{じる}で、ふきを煮^にることでとてもおいしくなります。

