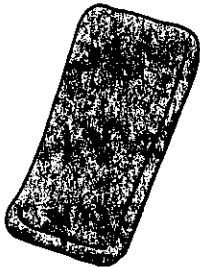




ランチメール

2 がっ はつか きょうのこんだて

コンコンずし ぶどうまめ
どさんこじる ぎゅうにゅう



コンコンずしは、いなりずしをきゅうしょくバージョンにした まぜごはんです。

^{あまから}甘辛く煮た ^にあぶらあげと ^す酢めしをまぜて
つくりま^{こうぶつ}す。キツネの好物といわれる あぶらあげを
具につかっていることから、キツネの^な鳴き声の「コン
コン」とかけて「コンコンずし」と^{なまえ}名前がついたと
いわれています。シンプルな まぜごはんですが
^た食べやすく、いつも^{にんき}人気のきゅうしょくです。

だいずからつくられる あぶらあげには たんぱく^{しつ}質や
カルシウムなどが たくさんふくまれています。

ぶどうまめは だいずを さとうとしょうゆでじっくり
に^{まめ}た、あまい豆です。ぶどうのつぶのようなふっくらと
した^{かたち}形から なまえがつけました。

