

ランチメール

きょう

今日のこんだて

11.17

- ・ちゅうかどん
- ・みかん
- ・とうふとわかめのスープ
- ・牛乳^{ぎゅうにゅう}

ちゅうかどんは、^{にほん}日本で^{かんが}考えられた料理で、
ごはんの^{うえ}上に^{はっ}八^{ぽう}ぼうさいをのせた^{どん}丼もの
です。「八^{はっ}ぼうさい」の「八^{はち}」には「^{はち}たくさんの」
という^{はち}みがあり、お肉^{にく}ややさい、たまご
などいろいろな^{しょくざい}食材をいためて、とろみを
つけて^{つく}作ります。きょうは、ぶた肉^{にく}・にんじん・
たけのこ・しめじ・たまねぎ・あさり・うずらの
たまごなど、^{ぐざい}たくさんの具材^{はい}が入っています。

★うずらのたまごは、
よくかんで食べよう!

