



# ランチ通信<sup>つうしん</sup>



## きょう 今日のこんだて

- ・ふきごはん
- ・さわらのてい<sup>や</sup>焼き
- ・じゃがいもの<sup>しる</sup>みそ汁
- ・<sup>くき</sup>茎わかめあえ
- ・くだもの(あまなつ)

- ぎゅうにゅう  
・牛乳



はる しゆん 春が旬のふきはくきの<sup>ぶぶん</sup>部分を<sup>ゆ</sup>茹でておひたしにした  
り、<sup>あぶらあ</sup>油揚げと一緒に<sup>いっしょ</sup>甘辛く<sup>あまから</sup>煮付けて<sup>につ</sup>煮物にして<sup>にも</sup>食べま  
す。<sup>くき</sup>茎が<sup>ほそなが</sup>細長いので、<sup>か</sup>買い物<sup>もの</sup>バックに入らなかつた  
り、<sup>き</sup>切る<sup>とき</sup>時に<sup>いた</sup>まな板<sup>で</sup>からは<sup>かわ</sup>み出<sup>か</sup>てしまつたり、<sup>か</sup>皮を<sup>か</sup>む  
いたり<sup>ちょうり</sup>と<sup>てま</sup>調理<sup>しんせん</sup>の手間<sup>かお</sup>がかかり<sup>か</sup>ますが、<sup>か</sup>新鮮<sup>か</sup>な<sup>か</sup>ふき<sup>か</sup>は<sup>か</sup>香  
りが<sup>ひとくち</sup>よく、<sup>た</sup>一口<sup>はる</sup>食べると<sup>かん</sup>春<sup>しよくざい</sup>を感じ<sup>しよくざい</sup>ることが<sup>しよくざい</sup>できる<sup>しよくざい</sup>食<sup>しよくざい</sup>材<sup>しよくざい</sup>  
の<sup>ひと</sup>一つ<sup>つか</sup>なので、<sup>つか</sup>おうち<sup>つか</sup>でも<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>つて<sup>つか</sup>みて<sup>つか</sup>くだ<sup>つか</sup>さい。

