



ランチ通信^{つうしん}



きょう 今日のこんだて



- ・たけのこごはん
- さけ^や・鮭のこうじ焼き
- ・かきたま汁^{じる}
- ・じゃこあえ

ぎゅうにゅう 牛乳



たけのこは1日に30センチから1メートル近く成長する植物です。春になると土から頭がのぞき始めます。あっと言う間に成長してしまうので、春が旬のたけのこを生で食べられるのは限られた時期だけになります。今日は、生のたけのこを米ぬかで茹でてアクを抜き、調味してたけのこごはんをつくりました。東久留米市には竹林公園があります。大きく成長した竹に囲まれた静かな公園です。



東久留米市HPより