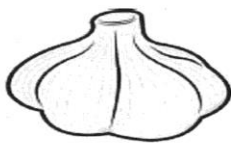


6月26日(月)

ガーリック



にんにくを英語で
ガーリックといいます。

ガーリックは、
にんにくを乾燥して
粉にしたもので、
香辛料の1つです。

生のにんにくより、におい
が少なくなります。肉や魚
のくさを消したり、香り
をつけたりしてくれます。

きょうのこんだて

けいにくのガーリックやき
カレースープ
サワーソテー
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) けいにく、ぎゅうにく ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) オリーブあぶら、じゃがいも、 サラダあぶら、さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちようしをととのえる) たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ マッシュルーム

クイズ18

ソテーは、どのような調理法のことでしょうか。

- ① あげる ② おす ③ いためる

今週は「生活振り返り週間」です。

一口メモ

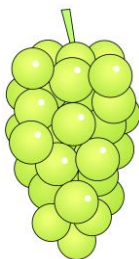
○今週は、6月の「生活振り返り週間」です。梅雨に入り、ジメジメ、ムシムシと寝苦しい日もありますが、毎日を元気に過ごすためには、「早ね・早起き・朝ごはん・はいべん」のリズムをつくることです。無理のない範囲で、自分の目標を立てて、今週一週間を元気に過ごせるようにしましょう。



○キャベツのサワーソテーは、キャベツをいためた

料理です。砂糖、塩、うす口しょうゆ、
ワインビネガーで味つけをしました。

ワインビネガーは、白ワインから作られる
果実酢です。ワインをさらに発酵させて造ります。
フルーティーなぶどうの香りとキリッとした味わいが
特ちょうです。
イタリア料理やフランス料理には欠かせない調味料です。



じゃがいも	熊本県	たまねぎ	兵庫県	グリーンピース(冷)	アメリカ
キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③