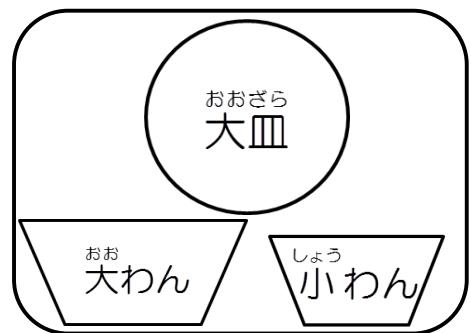


# ★ 食の豆知識～さくらの学び舎～

食器	今日の献立	配膳器具
大わん	さつまいも鶏そぼろごはん	しゃもじ
大皿	白身魚の揚げ出し	トング
	ほうれん草のゆかりあえ	トング
小わん	大根とわかめのみそ汁	おたま

<食器の置き方>



★骨に気を付けて食べましょう！

揚げ出しあとは、油で揚げた食材にだし汁と調味料を合わせた  
合わせだしをかけた料理です。  
豆腐やなすで作ることが多いですが、  
今日は真鯛という魚を使って作りました。

あっさりとしていてくさみもなく、食べやすい魚です。  
一口食べてみてください。



さつまいもとごはんを一緒に炊き、  
味付けしたそぼろを混ぜました。

