

令和6年度

ランチタイムだより



つるぎししよきゅうしよくしつ
鶴指小給食室

★ 1月31日(金) のもりつけ



★ 1月31日(金) の献立

ごはん

さば たつた あ
鯖の竜田揚げ

いちかわ のり つか つくだに
市川産の海苔を使った佃煮

せんべい汁

ぎゅうにゅう
牛乳



きょう 今日、のり のり つくだに つか かた しょうかい
今日は、海苔の佃煮の作り方を をご紹介します。

きょう 今日、のり のり いちかわさん のり つか
今日の海苔も 市川産の海苔を使っています。

うち お家にある海苔で 簡単に作れるので ご飯のお供にしてみても いかがですか？

ざいりょう ～材料～ (4人分)

いたのり 板海苔: 2枚 水: 小さじ2 砂糖: 小さじ半分 しょうゆ 醤油: 小さじ2 みりん 酒: 小さじ1 ずつ

つく かた
～作り方～

①海苔を水でふやかす ②フライパンに①と調味料を入れて煮る。

③水っぽさが少なくなったら、火を止める。