

Welcome to our lunch room



# らんちたいは 2007

Eating will become more interesting, if you it eats know something about what you eat.

きょう きりぼしだいこん に  
今日は「切干大根煮」です。

きりぼしだいこん にももの  
切干大根やひじきの煮物など

あじ  
は、よく「おふくろの味」といわ

さいきん かにい  
れませが、最近の家庭では

れ とる としよくひん りよう  
レトルト食品などをよく利用するので、

あじ ふくろ あじ  
おふくろの味じゃなくて「袋の味」だ・・・なんていうことが

い  
言われています。みなさんのおうちでは「おふくろの味」が

しょくたく  
食卓にのっていますか？

きりぼしだいこん なまえ き ほ だいこん なま  
切干大根は、名前のとおり切って干した大根です。生のだ

すいぶん ばーせんと きりぼしだいこん  
いこんの水分は 94 % くらいですが、切干大根になると

ばーせんと だいこん えいよう ぎ ゆっ こ  
10~20 % くらい。大根の栄養がギュッと濃くなってい

だいこん さらだ なま だいこん た  
ますよ。また、大根おろしやサラダで生の大根を食べたとき

から ほ からみ あま  
に辛いことがあります。干すことによって辛味が甘みに

へんしん きりぼしだいこん あま たいよう ひかり  
変身します。切干大根のほんのりやさしい甘さは、太陽の光

ば わ -  
のパワーなのですね！

てい かるりー しょくもつせんい び た み ん  
低カロリーで食物繊維やビタミンもいっぱい！たくさん

た  
食べましょう。

