

2月24日 (水)

和食の日



**【ひとくちメモ】**

「きんぴらごぼう」の「きんぴら」とは、細切りにした食材を醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く炒めた料理のことをいいます。今日は「ごぼう」のほかに、にんじん、れんこん、豚肉、ピーマン、こんにゃくを入れました。お腹を掃除してくれる食物繊維が入っています。

