

# 10月25日(水)

- ・牛乳
- ・かつお飯
- ・白和え
- ・ためき汁

## <ひとくちメモ>

今日は、秋のかつおについてのお話です。かつおの旬は春と秋です。秋にとれるかつおのことを「もどりがつお」といいます。もどりがつおは脂がのっておいしと言われています。今日は、脂がのったかつおをしょうゆやみりん、生姜などと一緒に煮込んでご飯に混ぜ、かつお飯にしました♪

