

# 11月7日(火)

- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ゆず豚のソースマリネ
- ・野菜のごまドレッシング
- ・わかめスープ

## <ひとくちメモ>

今日は、ケチャップについてのお話です。ケチャップはトマトから作られる調味料で、ゆず豚のソースマリネの味付けにも使われています。トマトには、昆布と同じうま味成分が多く含まれています。そのため、煮物を作る時に醤油の半分の量をケチャップで置き換えてもおいしくなると言われています。

