

～11月は和食月間です～

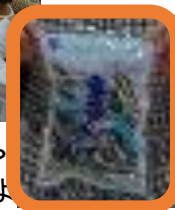
5歳児がクッキングで「だしの下処理をしよう！」をやってみました



今日は給食の先生に「だしの下処理をしよう」ということを教えていただきます。



「煮干し」って知ってるかな～？
カタクチイワシっていうお魚だよ



頭を取ってはらわたを取ります。

- おいしいいりこの見分け方は
- ①背中がくの字に曲がっている
(お腹の方に曲がっているのはダメ)
 - ②体がキラキラしている
(銀白色をしている)

おいしいいりこを見つけられるかな～

取った頭とはらわたを食べてみました。
頭はおいしい！
はらわたは苦い！

それぞれ感想を言いながら
ポリポリ食べていました。
魚にはカルシウムがたくさん含まれています。
たくさん食べて強い体をつくらうね。



いりこの水出しだし



500mlの水に10gのいりこを入れ、
冷蔵庫に一晩入れるだけ！
とっても簡単なのでぜひおうちでも
作ってみて下さいね。

魚の味がする～



にが～い！

最後にいりこでとっただしを飲んでみました。

いりこだしは煮物やみそ汁、ラーメンのだしのおススメですよ～♡