

令和8年2月19日 木曜日

【旬:東京うど】

★ 果物(せとか)

★牛乳

★ うどの炒め煮
☺八王子産にんじん使用

★さばのごま風味焼き

★ごはん

★青菜と豆腐のみそ汁
☺八王子産たまねぎ使用

令和8年2月19日 木曜日



旬: 東京ウド

ウド(独活)は、日本原産の野菜です。根株に土をかぶせて栽培される、薄緑色の「山ウド」、光を当てずに栽培される真っ白な「軟白ウド」があります。軟白ウドは12月～4月が旬です。

都内でもウドを栽培しています。立川市や国分寺市などで栽培されている「東京ウド」は、23品目ある江戸東京野菜の中のひとつです。

今日のはウドを使って
ウドの炒め煮をつくりました。

