～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



11月18日（水）

＜ きょうのこんだて ＞

ごはん

ぎゅうにゅう

じゃがいもとなまあげのそぼろに

わかめサラダ

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	627/818
たんぱく質(g)	21.8/27.0
脂質(g)	17.4/20.7
食塩相当量(g)	1.8/2.3
カルシウム(mg)	400/477

今日のお話は「生揚げ」についてです。生揚げは厚揚げとも呼ばれ、豆腐を厚めに切って、油で表面だけ揚げたものです。表面だけこんがりとした色になり、中は白い豆腐のままです。生揚げには、じょうぶな体を作るために必要なたんぱく質がたくさん含まれています。今日はじゃが芋と野菜といっしょに煮てそぼろ煮を作りました。生揚げを料理する時は、生揚げに熱湯をかけて油抜きをすると、調味料がよくしみ込んでおいしく仕上がります。