

きゅうしょく ～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！



9月1日(火)

< きょうのこんだて >

くろパン

ぎゅうにゅう

とりにくのハニーマスタードやき

ツナサラダ

ABCスープ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 584/747

たんぱく質(g) 27.8/34.2

脂質(g) 23.3/28.4

食塩相当量(g) 2.9/3.6

カルシウム(mg) 291/324

きょう はなし
今日のお話は「ABCスープ」についてです。アルファベットと数字の
すうじ
マカロニが入ったABCスープは、しょうわ ねんだい ぐんまけんきりゅうし きゅうしょく
昭和50年代に群馬県桐生市の給食
で出されたのが始まりです。そざい あじ い
素材の味を生かしたシンプルな味付けのスー
あじつ
プですが、ちい
小さなマカロニがかわいらしいのと、アルファベットをさが
ながら楽しく食べられることから、にほんぜんこく がっこうきゅうしょく だ
日本全国の学校給食で出されるよう
になりました。このスープは、しょうがくせい にんき
小学生の人気メニューになっています。

* ABCスープに はい
入っているじゃがいもとたま なかいまちさん
玉ねぎは中井町産です。

きゅうしょく ～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！



9月2日(水)

< きょうのこんだて >

ビビンバ

ぎゅうにゅう

わかめスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 612/777

たんぱく質(g) 25.0/30.9

脂質(g) 19.0/22.8

食塩相当量(g) 2.8/3.5

カルシウム(mg) 293/319

きょう はなし
今日のお話は「わかめ」についてです。わかめは、ずっと昔から
にほん た かいそう うみ なか そだ
日本で食べられてきた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つた
め、わかめ じたい にもミネラルがたくさん ふく 含まれています。とくに、からだ
せいちょう たす そ ほね は からだ なか よぶん
成長を助けるヨウ素や、骨や歯のもとになるカルシウム、体の中の余分
えんぶん そと だ おお ふく
な塩分を外に出してくれるカリウムが多く含まれています。また、わかめ
いろ なま とき ちやいろ ゆ とお あざ みどりいろ か
の色は、生の時は茶色ですが、お湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。
ねっ しきそ み かた か
す。これは、熱によってわかめの色素の見え方が変わるためです。

きゅうしょく ～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！



9月3日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

サワラのてりやき

ひじきとえだまめのサラダ

さつまじる

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 644/820

たんぱく質(g) 26.1/32.8

脂質(g) 16.2/19.0

食塩相当量(g) 2.6/3.3

カルシウム(mg) 284/309

きょう はなし じる
今日のお話は「さつま汁」についてです。さつま汁は、さつまちほう いま
かごしまけん きょうどりようり えどじだい さつまはん ぶし しき たか
鹿児島県)の郷土料理です。江戸時代に、薩摩藩で武士の士気を高めるた
めにおこなわれていた「とり たたか ま とり やさい いっしょ に こ た
めに行われていた「鶏の戦い」で、負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食
べたのが始まりと言われています。ほねつ とりにく ぎ
骨付きの鶏肉をぶつ切りにしたものと、
だいこん、にんじん、さといもなどをたっぷりのみず に みそ あじつ
水で煮て、味噌で味付け
した料理です。げんざい てがる つく
現在では、手軽さや作りやすさからいろいろなちいき つく
地域で作ら
れ、つか ざいりよう
使う材料もさまざまです。

きゅうしょく ～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！



9月4日(金)

< きょうのこんだて >

みそラーメン

ぎゅうにゅう

あげギョウザ

(小学校:2こ 中学校:3こ)

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 624/803

たんぱく質(g) 23.3/29.5

脂質(g) 21.9/26.9

食塩相当量(g) 2.9/3.7

カルシウム(mg) 315/359

きょう はなし
今日のお話は「とうもろこし」についてです。とうもろこしは、こめ むぎ
なら さんだいこくもつ ひと わたし ゆ や た
と並ぶ三大穀物の一つです。私たちが茹でたり、焼いたりして食べる「ス
イート種」^{しゅ}のほか、ポップコーン用の「ポップ種」^{しゅ}、でん粉や飼料になる「テ
ント種」^{しゅ}などがあります。とうもろこしには、あたま さき ちやいろ
頭^{あたま}の先に茶色いひげのよう
なものがありますが、このひげは、とうもろこしの「めしべ」にあたり、
かず み つぶ かず おな おお み おお
その数は実(粒)の数と同じです。ひげが多いほど実が多いことになりま
す。とうもろこしは、みそ はい
味噌ラーメンに入っています。

きゅうしょく ～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！



9月7日(月)

< きょうのこんだて >

ハヤシライス

ぎゅうにゅう

カラフルソテー

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 622/801

たんぱく質(g) 20.1/25.0

脂質(g) 16.7/20.7

食塩相当量(g) 2.0/2.5

カルシウム(mg) 288/320

きょう はなし こまつな きょう
今日のお話は「小松菜」についてです。今日のカラフルソテーに入っ
みどりいろ やさい み め そう に こまつな
ている緑色の野菜は、見た目がほうれん草によく似ていますが、「小松菜」
こまつな ほね は じょうぶ ふく
といひます。小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれていて、
りょう そう やく ばい るい さかな
その量はほうれん草の約3倍になります。カルシウムは、きのこ類や魚
ふく ディー いっしょ と からだ きゅうしゅう
などに含まれるビタミンDと一緒に摂ることで、体に吸収されやす
きょう はい
なります。今日のハヤシライスには、マッシュルームが入っているので、
こまつな いっしょ た からだ と
カラフルソテーの小松菜と一緒に食べて、カルシウムをしっかり体に取り
い
入れましょう。

きゅうしょく ～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！



9月8日(火)

< きょうのこんだて >

ロールパン

ぎゅうにゅう

11 ぴきのねこのコロッケ

グリーンサラダ

ビーンズシチュー

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 696/894

たんぱく質(g) 22.9/28.8

脂質(g) 28.0/35.0

食塩相当量(g) 2.9/3.8

カルシウム(mg) 402/462

きょう ほん なかよ きゅうしょく
今日は「本と仲良し給食」です。『11ぴきのねことあほうどり』と
いう本に ほん どうじょう た もの
登場する食べ物にちなんで、コロッケを きゅうしょく と い
給食に取り入れまし
た。『11ぴきのねことあほうどり』は、11ぴきのねこたちがコロッケ
や ほん はじ はなし まいにち つく た
屋さんを始めるお話です。毎日コロッケを作って食べていたねこたちの
ところへ、ある日 ほん ひ あほうどりがやってきます。毎日コロッケばかりで、別
のものが ほん た たべ たく なって いたねこたちは、あほうどりを見て、あることを
おも 思いつきます。このあと、ねこたちにどんな出来事 できごと ま が待っているのでしょ
うか。ぜひ本 ほん よ を読んで確かめ かしこめ てみてくださいね。

*シチューに入っている玉ねぎは ほん たま なかいまちさん
中井町産です。

きゅうしょく ～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！



9月9日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにくのバーベキューソースいため

こふきいも

マロニースープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 673/855

たんぱく質(g) 25.9/32.1

脂質(g) 20.7/24.8

食塩相当量(g) 2.1/2.7

カルシウム(mg) 246/259

きょう はなし ぶたにく いた にく
今日のお話は「豚肉のバーベキューソース炒め」についてです。肉の
おいしさをひき立ててくれるバーベキューソースには、いろいろな味のバ
リエーションがあります。きょうのバーベキューソースには、ケチャップ、
ソース、しょうゆ、あか つか ぶたにく
ソース、しょうゆ、赤ワイン、さとうを使っています。豚肉をにんにくで
いた やさい
炒め、にんじん、ピーマン、しめじなどの野菜を入れ、バーベキューソー
スで味付けをしました。あじ
味がしっかりついているので、ごはんがよりおい
しく食べられます。

きゅうしょく ～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！



9月10日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

サバのしおやき

きんぴらごぼう

とうがんじる

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 644/826

たんぱく質(g) 28.5/34.9

脂質(g) 20.6/25.1

食塩相当量(g) 2.3/2.9

カルシウム(mg) 280/305

きょう はなし
今日のお話は「サバ」についてです。サバは、せ なか あお さかな
背中が青い魚です。サ
バやイワシ、アジなどせ なか あお さかな
背中が青い魚には、いーびーえー でいーえいちえー い
EPAとDHAと言われる
りょうしつ あぶら おお ふく
良質な脂が多く含まれています。いーびーえー けつえき
EPAは、血液をサラサラにする働
きがあり、でいーえいちえー のう しんけい はたら たす のう かっぱつ うご き
DHAは、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かして記
憶力アップの手助けをしてくれます。このいーびーえー でいーえいちえー ひと からだ
EPAとDHAは人の体の
なか
中でほとんどつくることのできないので、これらのえいよう そ た もの
栄養素は食べ物からと
ひつよう
る必要があります。あおざかな にがて ひと すこ た
サバなどの青魚が苦手な人は、少しずつでも食べる
ようにしましょう。

きゅうしょく ～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！



9月11日(金)

< きょうのこんだて >

にくじるうどん

ぎゅうにゅう

さいのくにあえ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 577/736

たんぱく質(g) 24.8/31.3

脂質(g) 17.9/21.6

食塩相当量(g) 2.6/3.3

カルシウム(mg) 307/336

きょう はなし さいたまけん きょうどりようり さいたまけん むかし
今日のお話は「埼玉県の郷土料理」についてです。埼玉県では、昔か
こむぎ さいばい さか た ぶんか ねづ きょう
ら小麦の栽培が盛んで、うどんを食べる文化が根付いています。今日の
きゅうしょく さいたまけん きょうどりようり にくじる と い
給食では、埼玉県の郷土料理である「肉汁うどん」を取り入れました。
にくじる ぶたにく ぐざい はい あたた じる
肉汁うどんは、豚肉やネギなどの具材が入った温かいつけ汁に、うどんを
つけて食べる料理です。
あ もの さい くに あ さいたまけん とくさんひん ひと こまつな ちゅうしん
和え物の「彩の国和え」は、埼玉県の特産品の一つである小松菜を中心
に、にんじん あ さい くに さいたまけん あいしょう ゆた
に、人参、もやし、ツナと和えました。「彩の国」は埼玉県の愛称で、豊
かな しぜん ぶんか あらわ さいたまけん した りょうり たの
かな自然や文化を表しています。埼玉県で親しまれてきた料理を楽しみま
しょう。 にくじる はい たま なかいまちさん
＊肉汁うどんに入っている玉ねぎは中井町産です。

きゅうしょく ～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！



9月14日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アジフライ(ソース)

いとこんぶのにももの

よしのじる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 645/795

たんぱく質(g) 22.6/26.2

脂質(g) 16.3/18.7

食塩相当量(g) 2.6/3.0

カルシウム(mg) 279/304

きょう はなし
今日のお話は「こんぶ」についてです。こんぶの ひょうめん しろ こな
ついていますが、みなさんは見たことがありますか。この しろ こな よご
やカビではなく、こんぶの たいせつ み せいぶん
「マンニット」といいます。
しろ こな みずあら み せいぶん
白い粉をとるために水洗いすると、うま味成分までとれてしまいます。こ
んぶをつか とき みずあら ひょうめん かた しぼ
を使う時は、水洗いはしないで、こんぶの表面を固く絞ったふきん
などでサッとふいて使います。また、こんぶを ねば せいぶん
は、とうしつ ししつ きゅうしゅう おさ はたら
糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。

きゅうしょく 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！



9月15日(火)

< きょうのこんだて >

コッペパン

ぎゅうにゅう(ミルメーク)

ハンバーグ(デミグラスソース)

キャベツのカレーソテー

ジュリアンスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 526/667

たんぱく質(g) 20.5/27.8

脂質(g) 18.8/25.3

食塩相当量(g) 2.2/2.8

カルシウム(mg) 430/525

きょう はなし
今日のお話は「ジュリアンスープ」についてです。ジュリアンスープ
なまえ ゆらい やさい ほそぎ
の名前の由来は、野菜の細切りをフランス語で「ジュリアン」ということ
から、せんぎ やさい
千切り野菜のスープのことを「ジュリアンスープ」と呼ぶようにな
ったという説や、このスープをかんが 考えたシェフのなまえ
名前がもとになったとい
う説などがあります。きょう
今日のジュリアンスープには、にんじん とたま
玉ねぎの
ほか はい やさい
他、じゃがいもも入っています。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物
からだ ひつよう えいようそ ふく
せんいなどの体に必要な栄養素が含まれています。これらの栄養素は、
からだ ちょうし ととの
体の調子を整えるだけでなく、がんなどのせいかつしゅうかんびょう
生活習慣病の予防をする
はたら
働きもあります。

きゅうしょく 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！



9月16日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

にくじゃが

あさづけふうサラダ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 680/882

たんぱく質(g) 25.1/29.0

脂質(g) 19.1/21.1

食塩相当量(g) 1.4/1.8

カルシウム(mg) 262/286

きょう はなし
今日のお話は「じゃがいも」についてです。じゃがいもは、つち なか そだ
やさい わたし た ぶぶん ね
つ野菜です。私たちが食べている部分は、根ではなく、つち なか くき
らんだものです。じゃがいもには、からだ うご
でんぷんがおお ふく
ふんが多く含まれています。また、からだ ちょうし ととの
ビタミンCや
カリウムなどもふく
含まれています。

きょう きゅうしょく にく
今日の給食の肉じゃがは、およそ550人分を作るのに45kgものじゃ
がいもをつか
いもを使いました。ほくほくとしたじゃがいものしょつかん
ぐざい
感や、具材にしみ込
んだあじ
味のたの
しみながら、いただきましょう。

きゅうしょく 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！



9月17日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

ロモ・サルタード

やさいスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 726/814

たんぱく質(g) 23.7/20.6

脂質(g) 25.0/22.4

食塩相当量(g) 1.8/2.2

カルシウム(mg) 291/313

きょう はなし
今日のお話は「ロモ・サルタード」についてです。ロモ・サルタードは、
みなみ
南アメリカのペルーで親しまれている伝統的な料理です。「ロモ」は肉の
ぶ い あらわ ことば
部位を表す言葉で、「サルタード」は炒めるという意味があります。本来
ぎゅうにく つか きょう きゅうしょく ぶたにく つか
は牛肉を使いますが、今日の給食では、豚肉を使ってアレンジしました。
にく たま やさい いた しょうゆ あじつ し あ
肉と玉ねぎなどの野菜を炒めて、醤油やケチャップなどで味付けし、仕上
げに揚げたじゃがいもを加えます。ペルーの料理ですが、日本でもなじみ
しょうゆ つか ちゅうごく にほん わた
のある醤油が使われているのは、中国や日本など、アジアからペルーに渡
ひとびと しょくぶんか えいきょう しょくぶんか
った人々の食文化が影響しているといわれています。ペルーの食文化を
かん あじ
感じながら、味わっていただきましょう。

きゅうしょく 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！



9月18日(金)

< きょうのこんだて >

コーンわかめラーメン

ぎゅうにゅう

シュウマイ

(小学校1～4年2こ 5・6年3こ)

(中学校3こ)

チンゲンサイのナムル

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 622/809

たんぱく質(g) 26.7/33.9

脂質(g) 19.5/24.2

食塩相当量(g) 2.9/3.9

カルシウム(mg) 361/405

きょう はなし こまつな こまつな いっしゅ
今日のお話は「小松菜」についてです。小松菜は「ツケナ」の一種です。

ツケナとは、アブラナ科アブラナ属に分類される、キャベツやレタスのよ

うに丸くならない葉物野菜のことをいいます。チンゲン菜やタアサイ、か

らし菜などもこの仲間です。小松菜には、体の調子を整えるビタミンや、

ほね は じょうぶ ひんけつよぼう こうか てつぶん
骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血予防に効果のある鉄分など、たくさ

んの栄養素が含まれています。今日は小松菜を使ってナムルを作りました。

※「チンゲン菜のナムル」を提供予定でしたが、長雨の影響によりチンゲン

さい にゅうか こまつな へんこう
菜の入荷ができなかったため、小松菜に変更いたしました。

きゅうしょく 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！



9月24日(木)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

マーボーなす

トマトとたまごのスープ

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 641/849

たんぱく質(g) 21.0/27.2

脂質(g) 19.4/24.9

食塩相当量(g) 2.1/2.8

カルシウム(mg) 298/324

きょう はなし
今日のお話は「なす」についてです。なすの原産地はインドで、奈良時
だい ちゅうごく つた とうじ さいばい にほん
代に中国より伝わり、その当時から栽培されてきました。日本には、10
しゅるいいじょう ひんしゅ かたち まる なが
0種類以上の品種があり、形によって「丸なす」や「長なす」などもあり
ます。とどうふけんべつ しゅっかりょう だいいちい こうちけん がいこく ゆにゅう
都道府県別の出荷量の第1位は高知県で、外国からの輸入はあまり
おお
多くありません。なすは、なつ あき はな さ こ むらさきいろ み
多くありません。なすは、夏から秋にかけて花が咲き、濃い紫色の実を
つけます。ほか やさい くら えいようか たか
つけます。他の野菜に比べると栄養価やカロリーは高くありませんが、
しょくもつ おお ふく あぶら あいしょう あ
食物せんいが多く含まれています。なすは油と相性がよく、揚げるとよ
りおいしくなるので、きょう あぶら あ つく
りおいしくなるので、今日は、なすを油で揚げってから、マーボーなすを作
りました。

きゅうしょく 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！



9月25日(金)

< きょうのこんだて >

あきのごもくうどん

ぎゅうにゅう

にくだんごのケチャップソース

(小学校1～4年2こ 5・6年3こ)

(中学校3こ)

< えいようりょう 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 601/785

たんぱく質(g) 25.2/32.8

脂質(g) 19.0/23.7

食塩相当量(g) 2.4/3.1

カルシウム(mg) 337/397

きょう じゅうごや じゅうごや あき がつ なが のうさくもつ
今日は十五夜です。十五夜は、秋のきれいな月を眺めながら、農作物が

ぶ じ そだ かんしゃ しゅうかく ねが ぎょうじ じゅうごや
無事に育ったことへの感謝やこれからの収穫を願う行事です。十五夜は

ちゅうしゅう めいげつ よ むかし にほん した
「中秋の名月」とも呼ばれ、昔から日本で親しまれてきました。

じゅうごや つき み た だんご あき しゅうかく さといも おそな
十五夜には、月に見立てた団子や、秋に収穫される里芋などをお供えす

ふうしゅう いもめいげつ よ
る風習があります。そのため、「芋名月」と呼ばれることもあります。

きょう きゅうしょく あき しゅん さといも つか あき ごもく
今日の給食は、秋が旬の里芋やぶなしめじを使った秋の五目うどん

す。きょう あき みかく
今日は、秋の味覚をおいしくいただきます。

きゅうしょく 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！



9月28日(月)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

アカウオのみそマヨネーズやき

あおなのごまあえ

きりぼしだいこんのみそしる

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 614/771

たんぱく質(g) 23.5/29.1

脂質(g) 19.0/21.2

食塩相当量(g) 2.4/3.0

カルシウム(mg) 330/366

きょう はなし き ぼ
今日のお話は「切り干しだいこん」についてです。 き ぼ
切り干しだいこん
は、だいこんをほそ き ぼ かんそう つく かんそう
は、だいこんを細く切り、干して乾燥させて作ります。乾燥させることで
すいぶん ぬ なま くら おな おも えいようそ おお
水分が抜けるため、生のだいこんと比べて、同じ重さあたりの栄養素が多
くなり、カルシウムは ばい てつ ばい
くなり、カルシウムは15倍、鉄は30倍にもなります。また、生のだいこ
んは、そのまま置いておくと いた た ほ かんそう
んは、そのまま置いておくと傷んで食べられなくなりますが、干して乾燥
させると、なが き かん ほ ぞん あま ま
させると、長い期間、保存することができます。さらに、甘みも増してお
いしくなります。きょう しる ぐ き ぼ つか
今日は、みそ汁の具に切り干しだいこんを使いました。
か た もの た
噛みごたえのある食べ物です。よくかんで食べましょう。

きゅうしょく ～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！



9月29日(火)

< きょうのこんだて >

ソフトフランスパン

ぎゅうにゅう

とりにくのアップルソースがけ

コーンとブロッコリーのサラダ

ポトフスープ

< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 644/866

たんぱく質(g) 25.7/34.8

脂質(g) 27.0/35.9

食塩相当量(g) 2.0/2.7

カルシウム(mg) 293/327

今日のポトフスープには、ウインナーが入っています。ウインナーの名前の由来についてクイズを出しますので、考えてみてください。

ウインナーの名前の由来は、次の3つのうちどれでしょうか。

- ① ウィーンという地方で作られたから。
- ② ウィーンへ向かう旅人のために作られたから。
- ③ 「勝つ」という意味の英語「ウィン」がもとになっているから。

答えは、①のウィーン地方で作られたからです。

ウインナーは、オーストリアのウィーンという地方で作られたので、ウインナーと呼ばれるようになったそうです。

きゅうしょく 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！



9月30日(水)

< きょうのこんだて >

ごはん

ぎゅうにゅう

なまあげのちゅうかに

わかめサラダ

えいようりょう < 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 636/829

たんぱく質(g) 24.8/28.9

脂質(g) 20.4/25.5

食塩相当量(g) 1.5/1.8

カルシウム(mg) 391/498

きょう はなし なまあ きょう
今日のお話は「生揚げ」についてです。生揚げは、豆腐を厚めに切り、
あぶら ひょうめん あ
油で表面だけ揚げたものです。きつね色になるのは表面だけで、中は白
とうふ
い豆腐のままなので「生揚げ」と呼ばれます。豆腐は大豆から作られるた
なまあ からだ たいせつ しつ
め、生揚げにはしょうぶな体をつくるのに大切なたんぱく質が、たくさん
ふく
含まれています。味がしみこみやすいので煮物にすることが多い食材で、
きょう なまあ ぶたにく たま いっしょ に ちゅうかふう あじつ
今日は、生揚げを豚肉と玉ねぎ、にんじんなどと一緒に煮て中華風に味付
けしました。