

6月17日(火)給食通信

3-6年生



- ・ごはん
- ・とやささみの香り揚げ
- ・小松菜の和え物
- ・みそ汁
- ・牛乳

ささみは、とり肉の部位の名前で、胸肉の一部です。1羽のにわとりからほんの少ししかとれません。とり肉の中で、一番脂肪が少なく、たんぱく質が多い部位です。そのため、スポーツをしている人の食事にも活用されることの多い食材です。また、笹の葉の形に似ていることから「ささみ」と呼ばれています。やわらかくさっぱりとした味わいのささみは、いろいろな料理法があります。蒸してサラダなどのトッピングにもできます。今日は、下味をつけて、ねぎとごまをまぶして香ばしいから揚げにしました。