

# 6月22日(月)給食通信



- ・豚肉と青菜のあんかけそば
- ・のり塩ポテトビーンズ
- ・冷凍みかん
- ・牛乳

うずら卵は  
よくかんで  
食べてください

今日ののり塩ポテトビーンズには、2種類の豆を使っています。1つは給食によく登場している大豆です。もう一つはひよこ豆です。ひよこ豆は、インドやメキシコなどでよく食べられている豆のひとつです。シチューやサラダに入れたり、豆を粉にして揚げ物の衣に使うこともあるそうです。また、栗のようなホクホクとした食感から「くり豆」と呼ばれることもあります。今日は、ゆでたひよこ豆に片栗粉をつけて油で揚げた後、青のりをまぶしました。