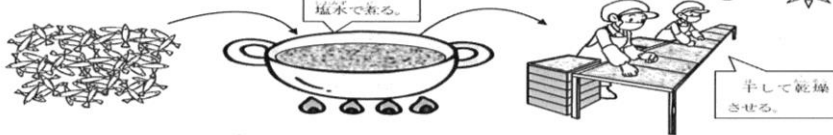


4月17日(水)

ちりめんじゃこの作り方



ちりめんじゃこは、カタクチイワシ、マイワシなどの稚魚(卵からかえって間もない魚)を、塩水で煮て、干したものです。

軽く干したものを「しらす干し」、さらに乾燥させると「ちりめんじゃこ」になります。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ぶたにくのおろししょうゆかけ
みそしる
じゃこピーマン

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、さとう
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ わかめ、あかみそ、しろみそ だしこんぶ、けずりぶし ちりめんじゃこ
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、ごぼう、にんじん えのきたけ、ピーマン たまねぎ、だいこんおろし ゆず(かじゅう)

クイズ7 ちりめんじゃこにたくさん入っている栄養素は、どれでしょうか。

① 脂質 ② ビタミン ③ カルシウム

一口メモ

○今日の副菜は、「じゃこピーマン」です。油でピーマンと

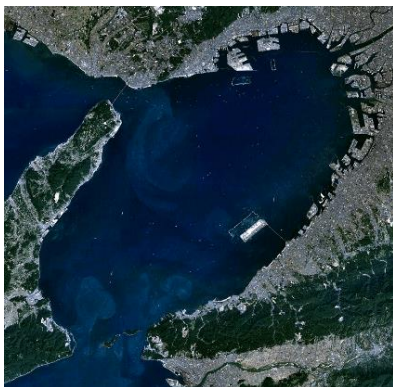
ちりめんじゃこをいためて、さとう、料理酒、こいくちしょうゆで味つけしました。じゃこピーマンに使っているちりめんじゃ

こは、かたくちいわしやまいわしが、たまごからかえって間もない魚を塩水で煮て、干したものです。

○大阪湾でも、一番多くとれるのが、しらす干しです。春にたくさんとれます。

しらす干しもちりめんじゃこも、かたくちいわしやまいわしの

生まれて間もないころの魚から作ります。しらす干しとちりめんじゃこの違いは、



しらす干しをさらに乾燥させてかたくしたもののが、ちりめんじゃこと呼んでいます。

大阪湾は、いわしのほかにもカレイ、アナゴ、スズキ、タコ、エビ類などがとれます。

「魚庭の海」と呼ばれています。



【おまけクイズ】今日の「豚肉のおろししょうゆかけ」のおろしは、何の野菜でしょうか。

① だいこん ② れんこん ③ ごぼう

キャベツ	愛知県	にんじん	長崎県	ピーマン	宮崎県
たまねぎ	佐賀県	ごぼう	青森県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①