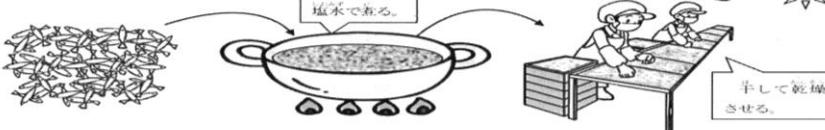


4月17日(水)

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。

クイズワ ちりめんじゃこにたくさんはいっている栄養素は、どれでしょうか。
① 脂質 ② ビタミン ③ カルシウム

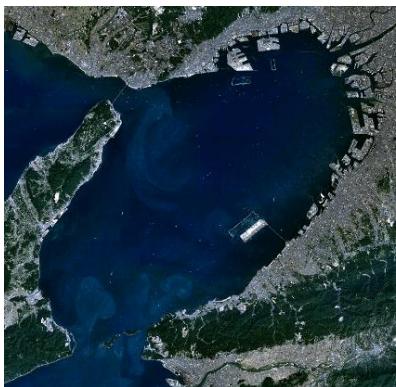
一口メモ

○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。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにく
ぶたにくのおろしじょうゆかけ
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) ぎゅうにく、ぶたにく、とうふ わかめ、あかもぞ、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 えのきだけ、ピーマン たまねぎ、だいこんおろし ゆず（かじゅう）

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

【おまけクイズ】 今日の「豚肉のおろしじょうゆかけ」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	えのきだけ	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