

1月28日(火)

オイスターソース



オイスターソースは、中国料理の調味料です。

貝の「かき」に塩を加えて発酵させて、しょうゆや水あめ、さとうなどを加えて作ります。

かきから作られるので、かき油ともいいます。

「えびととうふのスープ」は、「えび」の個別対応献立です。



きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
けいにくのオイスターソースやき
えびととうふのスープ
チンゲンサイのピリからあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) こくとうパン、あぶら、さとう、 ごまあぶら、ラー油
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 えび、とうふ、
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、にら、チンゲンサイ、 はくさい

クイズ14 かきの生産量が一番多いところはどこでしょうか。

① 北海道 ② 広島 ③ 大阪

一口メモ

○今日の主菜は「けいにくのオイスターソースやき」です。

オイスターソースは、かき油ともいいます。

貝のかきのことを英語で、オイスターといいます。

かきを塩づけして、はっこうさせてしょうゆ、水あめ、さとう、しおなどを加えて作ります。

オイスターソースは、中国料理の調味料です。

主に広東料理で使われています。

この前、けんこう委員会の人々が給食週間に関する発表のクイズに出していたように、かきは、「海のミルク」ともよばれています。

かきには、牛乳のようにたんぱく質、ビタミン、ミネラルがたくさん入っているからです。



○副菜のチンゲンサイのピリからあえにも中国料理の調味料を使っています。

ラー油は、ごま油にとがらしのからさを出したもので、ピリっとからみがあります。

ラー油は、中国料理の四川料理によく使われる調味料です。

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	チンゲンサイ	愛知県
はくさい	愛知県	しょうが	高知県	にら	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②