

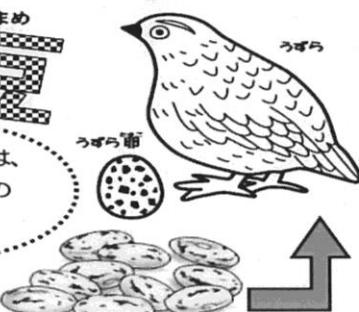
11月20日(月)

うずら豆

皮に黒色のまだらもようがあります。このもようが、うずらという鳥やうずら卵のからに、にているので、この名前がつきました。

うずら豆は、いんげん豆のなかもです。

炭水化物やたんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウムや鉄などの無機質を含んでいます。



きょうのこんだて

ぶたにくとやさいのカレーに
サワーサラダ
うずらまめのグラッセ
ライむぎパン
きゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、うずらまめ きゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) じゃがいも、サラダあぶら さとう、バター ライむぎパン
みどり	(おもにからだのちょうしをとのえる) たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり

クイズ13

サラダとは、ある調味料からできた言葉です。

つぎのうち、どれでしょう。

① 塩

② さとう

③ 酢

一口メモ

○今日は「うずら豆のグラッセ」です。うずら豆は、いんげん豆のなかもです。

うずら豆のもようが、うずらたまごのからに似ているところから名前がつきました。

○うずら豆には、たんぱく質のほか、ビタミンB₁、ビタミンB₂、カルシウム、鉄、食物せんいをたくさん含んでいます。しっかり食べるようにしましょう。

○グラッセは、バターを加えた煮汁でつやがでるようにした料理です。

おかしでもマロングラッセというものがあります。さとうでつくったころもをからめて、つやをだしたものです。
今日は、さとう、しお、バターを加えて煮ました。



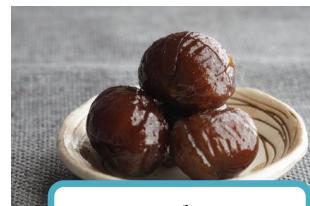
にんじんのグラッセ



もようが、にています。



お湯でもどしています。



マロングラッセ

【おまけクイズ】 グラッセとは、どこの国の料理でしょうか。

- ① イタリア ② フランス ③ イギリス

たまねぎ	北海道	にんじん	長崎県	きゅうり	熊本県
じゃがいも	北海道	キャベツ	愛知県	うずら豆	北海道

ごみの分別□普通ごみ…牛乳カップ□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：① おまけクイズの答え：②