

# 5月 14日 (水) 今日の盛り付け

大皿：たらと豆腐のすり身  
揚げ  
大根とハムの和え物

大碗：ごはん  
ごまひじきふりかけ

小碗：キャベツのみそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## たら



たらは良質なタンパク質を豊富に含んでいます。そのほかカリウムやカルシウム、リンなどのミネラル分も充実しています。白身にしてはビタミン類が多いのも特徴です。また、脂質が少ない分、カロリーも低く、クセが少ないので離乳食や高齢者の食事にもよく使われています。味わいはあっさりとしていて、火を通すと柔らかい身が崩れます。

捨てるどころなく、すべて食べることができるのもたらのよいところです。アラはあら汁にするとよいでしょう。身は鍋料理が有名ですが、そのほかハーブソテー、ムニエル、クリーム煮など、洋風料理にも向いています。韓国のキムチの一種、チャンジャは、たらの内臓を使って作られる珍味です。様々な料理にたらが活用されています。今日はすり身を豆腐と合わせ、油で揚げています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪