

# 5月 26日 (火) 今日の盛り付け

大皿：豚肉とキャベツの  
生姜焼き丼

大碗：玉ねぎ油揚げの  
すりごま味噌汁

小碗：小松菜と人参の  
お浸し

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

## 油揚げ

あぶらあ とうふ の  
油揚げは、豆腐を薄く伸ばして揚げた食材です。同じく豆腐を揚げてつくる厚揚げに対して「薄揚げ」と呼ばれたり、「揚げ」「稲荷揚げ」「狐揚げ」など様々な呼び方があります。

以前は油揚げを使用する前に、お湯に通すなどして余分な油を落とす「油抜き」をするのが一般的でした。これは、作るときに古い油を使っていたため酸化しており、そのまま食べると雑味が出てしまっていたためです。最近では、良質な油が使われるようになったことから、そのまま使用することが増えました。

豆腐と同じく大豆からできているので、たんぱく質が豊富に含まれています。体をつくるもとになります、よく食べてしっかり栄養を摂りましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)

