

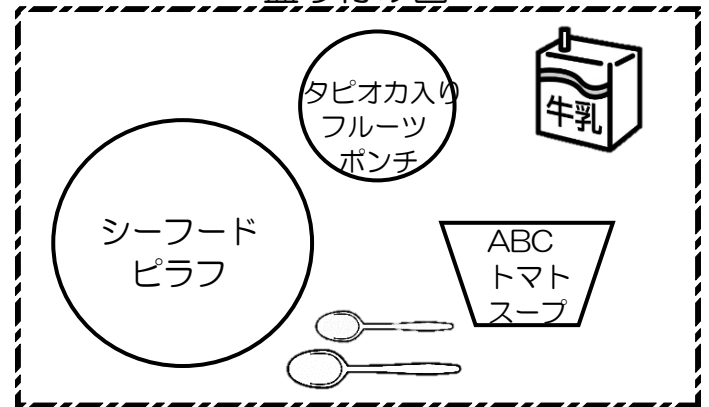
稲中ランチタイム通信

1 月 23 日 (木)

盛り付け図

今日の献立

シーフードピラフ
ABCトマトスープ
タピオカ入りフルーツポンチ
牛乳



『タピオカ』について

タピオカの原料は「キャッサバ」という芋の一種で、原産地は南米です。キャッサバの芋から取り出したでんぷんを水で溶いて加熱し、6～10mm程度の球状に加工したものが「タピオカ」です。本来のタピオカは白色をしていて、煮ると透明になります。タピオカドリンクでおなじみの黒いタピオカは、茹でる前にカラメル色素で色付けされています。もちもちの食感がおいしいタピオカですが、主成分はでんぷん、つまり炭水化物なため、食べすぎには注意が必要です。

先生からの食育コメント

キャッサバでんぷんは、もちもち感を出すために、お菓子やパン、ドーナツなどの加工にも使われています。ブラジル料理の「ポンデケージョ」というパンもタピオカ粉が入るため、もちもちとした食感です。