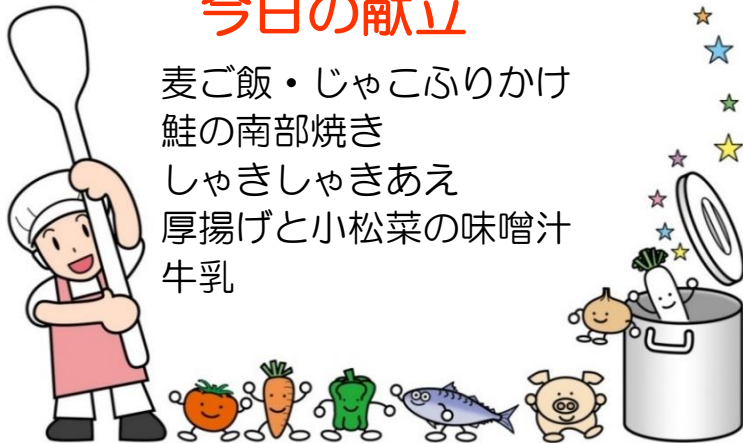


稲中ランチタイム通信

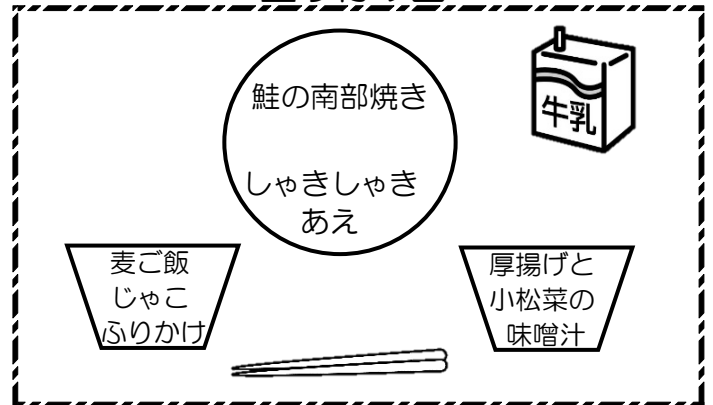
7月2日(火)

今日の献立

麦ご飯・じゃこふりかけ
鮭の南部焼き
しゃきしゃきあえ
厚揚げと小松菜の味噌汁
牛乳



盛り付け図



『南部焼き』について

南部焼きの名前の由来は、岩手県と青森県にまたがる地域を南部地方と呼び、その地方がごまの名産であることから、ごまを使った料理にこの名前が使われているそうです。

今日は鮭を使用しましたが、他の魚や肉を使用することもあります。下味をつけたものに、全体にたっぷりとごまをつけて焼きます。焼くことでごまの香りもよくなり、食べやすい料理です。

先生からの食育コメント

ごまの50%が脂質ですが、そのほとんどが不飽和脂肪酸(リノール酸、オレイン酸)で、コレステロール値を下げる働きがあります。ゴマにはセサミンが含まれており、抗酸化作用があります。これは細胞をサビないようにする作用があると言われています。