

# 稲中ランチタイム通信

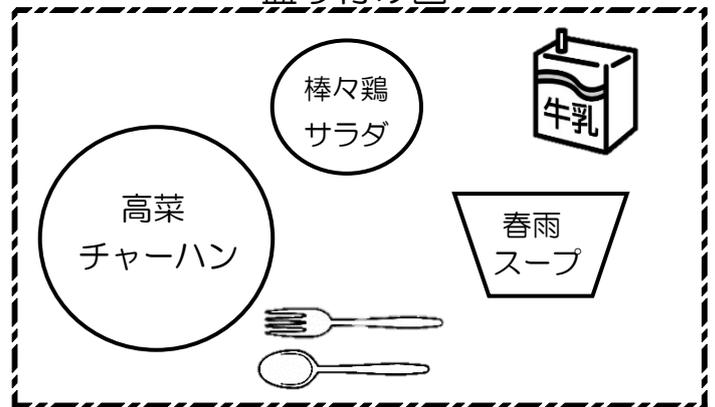
10月3日(木)

盛り付け図



## 今日の献立

高菜チャーハン  
春雨スープ  
パンパンジー  
棒々鶏サラダ  
牛乳



## 『春雨』について

春雨は、じゃがいもや<sup>りょくとう</sup>緑豆のでんぷんを原料にして作られる<sup>かんめん</sup>乾麺のことで、つるつるとした食感が特徴です。緑豆とは、小さな緑色の豆で、日本ではもやしの原料として利用されることが多いです。緑豆春雨は、細くて透明感があり、こしが強くて煮崩れしない性質があります。食感を生かし、炒め物やサラダなどに用いられます。じゃがいもでんぷんで作る春雨はやわらかくなめらかな食感が特徴です。熱に弱い分、火の通りが早く味もしみこみやすいです。

給食では、料理に合わせて緑豆春雨とじゃがいもでんぷんの春雨の二種類を使い分けています。

## 先生からの食育コメント

春雨は、乾燥したままでは食用に向かないので、水かお湯で戻してから料理に使います。乾燥したまま油で揚げると、白くなり、数倍にふくらむため料理の下にいて、付け合わせに使うこともあります。