

12月19日（火）

きょうは、“<sup>はるまき</sup>春巻”についてのお話です。

<sup>はるまき</sup>“春巻”は、中国料理の一つで1300年以上の歴史を持っています。<sup>ぶたにく</sup>豚肉や「<sup>たけのこ</sup>たけのこ」などを<sup>せんぎ</sup>干切りにして<sup>いた</sup>炒め、しょうゆなどの調味料で味付けをしたものを、小麦粉で作った皮で<sup>ぼうじょう</sup>棒状に<sup>つつ</sup>包み、油で<sup>あ</sup>揚げたものです。

具に使われている「<sup>たけのこ</sup>たけのこ」は、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維とカリウムといった<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ふく</sup>たっぷり含まれています。<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維には、<sup>なか</sup>お腹の中をきれいにしてくれる<sup>こうか</sup>効果がありますので、ぜひ残さずに食べましょう。