

10月15日（火）

きょうは、“大豆しゃりしゃり揚げ”のお話をします。

この^{こんだて}献立は大豆と“^{に ぼ}煮干し”を油で^あ揚げて、^{あまから}甘辛のしょうゆのタレを^{こんだてめい}からめた料理です。「しゃりしゃり揚げ」という^あ献立名ですが、揚げた“^{に ぼ}煮干し”を大豆とタレと^ま混ぜる時に「シャリシャリ」という音がすることから「しゃりしゃり^あ揚げ」という名前がつけました。

“^{に ぼ}煮干し”には、^{ほね じょうぶ}歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷり^{ふく}含まれていて、さらに、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収を助けてくれるビタミンDもたっぷり^{ふく}含まれていますので、しっかり残さずに食べましょう。