

給食室より



今日の給食の炒め物には四角豆がはいっています。

四角豆はもともと沖縄など東南アジアの暖かい地域で食べられてきた豆です。

おもな食べ方は、炒め物、天ぷら、スープなどの調理法があります。

調理法は、軽く塩茹でしてからが

今日は、もやしと竹輪とマヨネーズ、オイスターソース、しょうゆ、みりんの合わせ調味料で炒めています。大人であればここに、豆板醤や七味をふりかけても良いでしょう。

四角豆の特徴： ビタミンC（肌をバリアする）ビタミンK（血を止める、カルシウムを吸着しやすくなる）を多く含みます。

