

献立ひとくちメモ

5月17日(金)



新献立のお話です。

今日の給食には「ビアバターフィッシュ」が登場します。イギリスやオーストラリアでよく食べられている料理です。「ビア」とは、大人の飲み物である「ビール」のことを指しています。衣にビールや炭酸水などを混ぜると、中はふんわり、外はサクッと仕上がります。炭酸を衣に含ませることで、油に入れたときの加熱によって炭酸ガスが発生し、このガスが衣の水分を素早く蒸発させる効果があるので、いつまでもサクサクの状態を維持することができます。

魚はサメを使っています。サメはたんぱく質やビタミン類、鉄分などが含まれており、栄養価の高い食材です。また、記憶力や学習能力を向上させる効果があるDHAもたくさん含まれています。