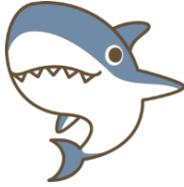


# 献立ひとくちメモ

5月16日(金)



ビアバターフィッシュは  
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。ビアは「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。アルコールは3分以上加熱すると蒸気となって飛ぶので、安心して食べてください。

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。