

献立ひとくちメモ

10月9日(木)



神奈川県の郷土料理である
「かまぼこ丼」が登場します。

神奈川県小田原市では特産物であるかまぼこを使った料理が多く、かまぼこ丼もその一つです。

かまぼこは鱈（タラ）などの白身魚から作られているので、高たんぱく質・低脂肪です。特にたんぱく質は卵と肩を並べるほどたっぷり含まれています。また、カルシウムも豊富です。カルシウムは歯や骨だけでなく、筋肉を発達させ、神経系の情報伝達や精神安定などにも深く関わる栄養素です。



神奈川県は桃も有名で、生産日本一になったことがあります。桃の果肉とジュースを使っているので、濃厚な味です。