

今日の献立は マーボー豆腐丼 もやしのナムル みかん 牛乳です。



みかんは収穫時期によって呼び名が変わります。

今日のみかんは「極早生みかん」といって、9月下旬から10月に収穫されるみかんです。さっぱりした甘みと、薄皮(実をくるんでいる皮)が柔らかいこと特徴です。みかんには風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富

に含まれており、1個のみかんを食べると1日に必要なビタミンCの1/3が摂れます。

【今日のクイズ】

麻婆豆腐には「豆板醤」という調味料を使っていますが豆板醤は何で作られているのでしょうか。

畑のそら豆



1. 大豆
2. 小豆
3. そら豆

マメ科の野菜



答えは3番です。

豆板醤はそら豆にトウガラシや塩などを加えて作られています。