



献立だより

令和6年度

11月7日(木) 献立紹介

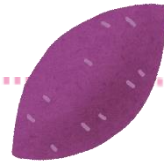
- ・マーボー豆腐
- ・しゅうまい
- ・チンゲン菜と揚げの
にびたし
- ・大学芋



「さつまいもの甘さの秘訣」

さつまいもは、デンプンが酵素により分解されて麦芽糖(マルトース)になることで甘みが増します。

この酵素は 60～70℃程度で加熱することでもっともよく働くため、焼き芋のようにじっくりとさつまいもを焼くと甘みが強くなります！



11月25日(月) 献立紹介

- ・みそおでん
- ・揚げきんぴら
- ・チンゲン菜の和え物
- ・みそ汁



「チンゲン菜」

中国野菜の中でもっとも親しみのあるチンゲン菜は、白菜の仲間でありシャキシャキとした食感が特徴です。β-カロテンが豊富で、油で和えたり、炒めて食べるとより体に吸収されやすくなります！