

# 5月10日(水)

和食の日

かやくご飯

あじの南蛮づけ

野菜のごまかけ

みそ汁

りんごゼリー 牛乳

**あじ** あじは夏にかけておいしくなります。たんぱく質や脂質、カルシウムを多く含んでいます。とくに、魚の脂質には、コレステロールをへらし、病気の予防に役立つ成分が含まれています。あじは干物やくさやになったり、フライ、ムニエル、塩焼き、たたきにしたり、いろいろな料理に利用できます。今日は、あじにでんぷんをつけて揚げ、甘酸っぱいたれをかけて、南蛮づけにしました。

にんじん : 徳島  
小松菜 : 東京  
もやし : 栃木  
キャベツ : 愛知  
じゃがいも : 鹿児島  
大根 : 千葉  
長ねぎ : 茨城  
ごぼう : 青森  
しめじ : 長野  
いんげん : 千葉  
あじ : 長崎  
わかめ : 三陸