

第28号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん

栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士の おすすめメニュー とん天



材料（4人分）

鶏もも肉…500g

④
酒・みりん…各小さじ1
しょう油…大さじ1
おろし生姜…適量
塩・コショウ…少々

⑤
天ぷら粉・片栗粉…各大さじ2
水…140ml～150ml

揚げ油…適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大に。
- ② ④を混ぜあわせる①に絡めて下味をつける。
- ③ ポウルに⑤をあわせ衣を作る。
- ④ 衣を鶏肉にからませしばらく置きます。（冷蔵庫で10分程度で、衣がよくからみます）
- ⑤ 油の温度は180℃で、きつね色になって、浮かんできたら出来上がり。

大分県では唐揚げではなくこのとん天が親しまれています。そしてからし醤油でカボスを絞って食べるのが定番です。



春の食材



少しずつ暖かくなり、春らしい日が増えてきましたね♪
今回は春が旬の「新玉ねぎ」について紹介します！

時期：2月～4月（初春～春）

栄養素：目に染みる辛味成分の硫化アリル、カリウム

- 効用：◎血液をサラサラに（硫化アリル）
 > 高血圧や糖尿病などにも効果あり！
 ◎動脈硬化の予防（硫化アリル）
 ◎慢性疲労や肉体的疲労の緩和
 > 硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高めるため

メモ：硫化アリルは水にさらすと流れ出てしまうので酢を使って辛味を和らげる方が効果が期待できます。サラダなど生で食べる場合は「繊維に直角に薄切りにする」と柔らかい食感を楽しめます。

新玉ねぎ

水分が多くやわらかく、辛みが少なく、のが特徴です。



すみれちゃんの

日本味紀行

今日は 大分県

九州地方東部に位置し、山地の占める割合が大きく、西部には九重連山、南部には祖母山傾山がそびえる。また大分県は温泉の源泉数が日本一の県でもある。

ご当地グルメ



お土産



温泉

