

6月23日（火）

きょうは、“^{はるまき}春巻”についてのお話です。

^{はるまき}“春巻”は、中国料理の一つで1300年以上の歴史を持っています。^{ぶたにく}豚肉や「^{たけのこ}」などを^{せんぎ}干切りにして^{いた}炒め、しょうゆなどの調味料で味付けをしたものを、小麦粉で作った皮で^{ぼうじょう}棒状に^{つつ}包み、油で^あ揚げたものです。

具に使われている「^{たけのこ}」は、^{しょくもつせんい}食物繊維とカリウムといった^{えいよう}栄養が^{ふく}たっぷり含まれています。^{しょくもつせんい}食物繊維には、^{なか}お腹の中をきれいにしてくれる^{こうか}効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。