



入学・進級 おめでとう

入学・進級おめでとうございます。みなさんが新しい一歩を踏み出すおめでたい日として、よく登場するのが赤飯です。赤飯とは、小豆やささげ豆を入れてもち米を赤く色づけし、蒸したごはんです。日本では昔から赤色には病気や悪い出来事をはらったり、災いをさけたりする力があると信じられていました。そのため、赤色のごはんを食べることで厄払いをしたと考えられています。



今日は、お赤飯に「いかのさくら揚げ」を組み合わせました。

旬の桜えびを、いかの衣に入れました。

桜えびの栄養価で特に注目なのは、カルシウムの多さです。

成長が著しいこの時期に、カルシウムは進んで食べてほしい食品です。

令和3年4月16日(金)



材料	4人分量(g)	作り方
【いかのさくら揚げ】		
いか切り身	切り身/50/4枚	① 桜えびは包丁で、細かくみじん切りにする。
塩	少々	② ①をでん粉と合わせて少量の水を加える。
こしょう	少々	③ いかに②をまぶして、油でカラッと色よく揚げる。
桜えび(釜揚げ)	10	
でん粉	30	
水	少量	
揚げ油	適量	

