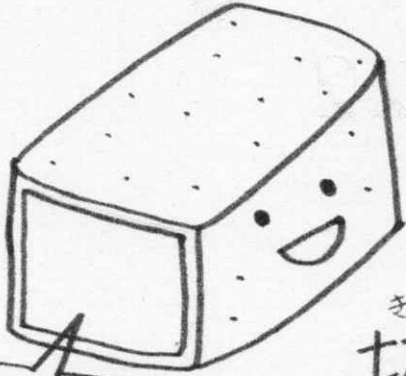


ランチメール^{1/4}



生揚げ^{なま あ}について

生揚げ^{なま あ}は豆腐^{とうふ}を厚く^{あつ}切って、表面^{せきめん}だけ油^{あぶら}で揚げ^あげたものです。

きつね色^{いろ}は外側^{そと がわ}だけで、中は白^{しろ}い豆腐^{とうふ}のままなので「生揚げ^{なま あ}」と言います。厚^{あつ}い豆腐^{とうふ}を揚げ^あげているので「厚揚げ^{あつ あ}」とも呼ばれます。

豆腐^{とうふ}よりもしっかりした歯ごたえ^はがあり、たんぱく質^{しつ}やカルシウム^{おあ}が多く入^{はい}っています。今日は新米^{しんまい}がすすむ「そばろ煮^に」にしました!

