

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

2.18

- ・じゃこごはん
- ・ちくぜんに
- ・にらたまじる
- ・牛乳

じゃこはしらすからできていますが、その水分すいぶんの量りょうによって、よばれ方がちがいます。

- ・ゆでたしらす ⇒ 「がまあげしらす」
- ・すこしかんそうさせたもの ⇒ 「しらすぼし」
- ・よくかんそうさせたもの ⇒ 「ちりめんじゃこ」といいます。

カルシウム  
たっぷり!

ちなみに「しらす」という名前なまえの魚さかなはおらず、おもにカタクチイワシのあかちゃんを「しらす」とよんでいます。

していたかな?

