

6月13日(月)

だいずもやしのみんちあえ



トックスーフ

ぎょうざロール

むぎいごはん

きょうの給食メモ

揚げずに焼きました！・・・

揚げ物は、油で揚げている間に、衣付きの場合、その物自体の重さの10%、衣なしの場合で5%の油を吸収するといわれています。

今日の餃子ロールは、揚げずに油をまぶして焼いたので、1個35gの餃子ロールを素揚げしていたら、3.5gの油を吸収していましたが、半量以下の油の使用で済みました。

カロリーが気になる時や蒸し暑く油っぽいものを控えた時などには、油で揚げるのではなく焼いて料理することもおすすです。

