

1月22日(水)

- ・ごはん
- ・さけの甘酢かけ
- ・そえ野菜
- ・みそ汁
- ・牛乳



サケは赤い色をしています。赤身の魚ではなく、白身の魚です。この赤い色はサケがエサとして食べている甲殻類のプランクトンに含まれる色素、アスタキサンチンからきているそうです。サケの卵であるイクラが赤いのもこのアスタキサンチンという色素からきています。この色素は最近、病気の原因となるといわれている活性酸素を押さえる抗酸化作用があるといわれて注目されています。今日は片栗粉をつけて油で揚げ、甘酢をかけています。魚には骨があります。上手にはしを使って骨をのぞいてくださいね。