

^{あまから あ} ^{したあじ} ^{かたくり こ}
いかの甘辛揚げは、下味をつけたいかに、片栗粉

をまぶして揚げたものを、タレに絡めた料理です。

いかは身がしっかりしているので、よく噛んで

食べる食材のひとつです。よく噛むことで消化が

よくなり、食べ過ぎ防止や脳の活性化にもつながり

ます。今日は噛むことを意識して

食べてみましょう！





あまから あとうふ
ごはん、いかの甘辛揚げ、ビーフソテー、豆腐とわかめのスープ