

2月5日(月)の給食



献立	材料
ごはん	米
スコッチエッグ ^g	豚ミンチ 塩・こしょう 玉ねぎ 人参 パン粉 牛乳 うずら卵 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース
キャベツの マスタード マリネ	キャベツ しめじ 人参 粒マスタード オリーブオイル しょうゆ 酢 砂糖
かぼちゃサラダ	かぼちゃ ブロッコリー マヨネーズ 塩・こしょう
みそ汁	白菜 なめこ みそ だし汁



うずらの卵について

小さく 茶色のまだら模様が特徴的!

鶏卵よりも、ビタミンA・B₁・B₂を多く含み、保存性も高い。

卵料理というよりは、小さな卵をいかして、飾り的に使われる。

『水煮缶』
ゆでて食塩水につけてあるものが多い。そのまま椀だねや八宝菜等の具の一部、または飾りとして使われる。

うずら卵1個... ^(約) 17.9 kcal