



平成29年12月5日(火)

牛乳 ごはん  
イカバーグ  
野菜ソテー  
もずくのみそ汁

## イカバーグ

たらすり身にイカ、エビ、にんじん、しいたけなどを入れておいあげ、ハンバーグのように、丸めて焼いています。

## もずく

「もずく」は、わかめやのり、ひじき、昆布と同じ海そうの仲間です。

海そうには、カルシウムや鉄分など、ミネラルがたくさん含まれています。

また「もずく」の強いぬめりは、「フコイダン」という食物せんいの一種です。

「もずく」は、酢のものにするのが一般的ですが、今日のようにみそ汁に入れるのも、おいしいですよ。

★今月から新米を使ったごはんです。  
滋賀県産きぬひかりを、胚芽部分を  
残して精米してもらい、給食室で  
学部の時間にあわせて炊飯しています。  
キヌヒカリは、コシヒカリよりも粘りが  
少なく、さっぱりとした味わいです。