

きょうのこんだて

5がつ19にち

ごはん

はっぽうさい

フルーツサラダ



きょうのポイント

パイナップル

日本では大部分がフィリピン、ハワイ、台湾、オーストラリア、マレーシア産のものが多く出回っています。国産だと沖縄が有名ですね。たんぱく質を分解する成分が入っているので、肉を漬け込むとやわらかくなります。酢豚にパイナップルが入っているのも豚肉をやわらかくするためで理にかなっていますね。舌がピリピリするのもこの成分があるためです。



5がつ19にち きょうのたべもの

