

いそべあ ちくわの磯辺揚げ

ちくわは、魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて、整形（形を整える）した後に加熱して加工したものです。

日本人はちくわを毎年たくさん食べていますが、一番ちくわの消費量が多い都道府県がどこかわかりますか？正解は、お隣の鳥取県。その数なんと49.8本！最下位の富山県の11.4本と比べると、約4倍の数を食べているんです。

白身魚を原材料とするちくわのタンパク質には良質なアミノ酸が多く含まれているので、筋力アップや体調不良時の栄養補給にも最適です。

製作：給食委員会

