

# 3月ランチメニュー

## なぜゆで卵を水で急に冷やすのか。

料理といえるかどうかはわからないが、卵料理の中では最も簡単にできるゆで卵。ゆでたらすぐに水の中に漬けて冷やすのがいいといわれる。なぜ、急に冷やすのがいいのだろうか。

理由はそう、いうまでもなく殻がむけやすくなるからだ。では、急に冷やすとなぜ殻がむけやすくなるのだろうか。

卵の殻の内側には、卵殻膜と呼ばれる薄皮があり、卵の一方の端のほうに空気室を作っている。卵がゆだってくると、空気室内の圧力は高くなり、そこにあった空気は殻の気孔から外部へと押し出されてしまう。同時に水分も蒸発し、卵殻膜も乾燥して固まる。そのとき急激に冷やしてやれば、卵殻膜は乾いた状態が維持されるので自然と殻もむけやすくなるわけだ。



土 SAT
1日
おまかせメニュー
8日
おまかせメニュー
15日
おまかせメニュー
22日
おまかせメニュー
29日
おまかせメニュー

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<b>3日</b> <b>目玉焼フライ</b> 春雨サラダ いんげんと揚の煮付 その他 本日は873kcal	<b>4日</b> <b>かつとし</b> <b>弁当</b>	<b>5日</b> <b>炭焼チキン</b> タラフライ 肉じゃが その他 本日は893kcal	<b>6日</b> <b>焼そば</b> いかフライ 五目金平 その他 本日は897kcal	<b>7日</b> <b>ウインナーと玉ねぎ串</b> 竹輪のごま天 スパサラダ その他 本日は888kcal
<b>10日</b> <b>ハムかつ</b> れんこんの紅生姜天ぷら 玉ねぎと半平のみそ煮 その他 本日は892kcal	<b>11日</b> <b>牛焼肉</b> コールスローサラダ 筑前煮 その他 本日は917kcal	<b>12日</b> <b>ミックス</b> <b>フライ</b> <b>弁当</b>	<b>13日</b> <b>酢豚</b> ミニ春巻 ツキコンのピリ辛煮 その他 本日は886kcal	<b>14日</b> <b>サーモンフライ</b> <b>と</b> <b>洋風ごはん</b>
<b>17日</b> <b>えび串だんご</b> ギョウザ 絹さやと揚の煮付 その他 本日は878kcal	<b>18日</b> <b>ハンバーグのクリームソースがけ</b> フレンチポテト ペペロンチーノ その他 本日は911kcal	<b>19日</b> <b>かに玉あんがけ</b> ミニコロッケ ホイコーロ その他 本日は887kcal	<b>20日</b> <b>唐揚</b> <b>弁当</b>	<b>21日</b> <b>おまかせ</b> <b>メニュー</b>
<b>24日</b> <b>白身天ぷらの甘酢あんがけ</b> ミニハンバーグ 白菜とにんじんのごまあえ その他 本日は902kcal	<b>25日</b> <b>いかかつ</b> <b>と</b> <b>炊き込みごはん</b>	<b>26日</b> <b>エビフライ</b> <b>弁当</b>	<b>27日</b> <b>プルコギ</b> 白身魚フライ 菜花の辛子あえ その他 本日は873kcal	<b>28日</b> <b>サワラの唐揚のおろしあんがけ</b> 大根うま煮 小結びしらたき煮付 その他 本日は834kcal
<b>31日</b> <b>ささみフライ</b> 南瓜の天ぷら おくらのすりごまあえ その他 本日は889kcal	※ライス1人前は474kcalで表示のカロリーに含まれています。 ※仕入れ等の都合により献立を一部変更することがありますので ご了承下さい。 ※衛生上万全を期しておりますが、昼食は午後1時迄に喫食をお 願いします。			

御注文のお電話は  
9時30分頃迄に  
お願い致します



## スマイルグループ

事業本部 〒457-0823 名古屋市南区元塩町2-2-14 TEL 613-0088(代) FAX 612-6855  
 【本社工場】TEL 613-0088(代)・FAX 612-6855 【天白工場】TEL 891-7211(代)・FAX 891-5377  
 URL: <http://smilegroup.co.jp/>



※配達員についてお気付けの点がございましたらぜひ一報下さい。

感謝をモットーに地域社会に奉仕するスマイルグループ