

4月26日(水)の給食



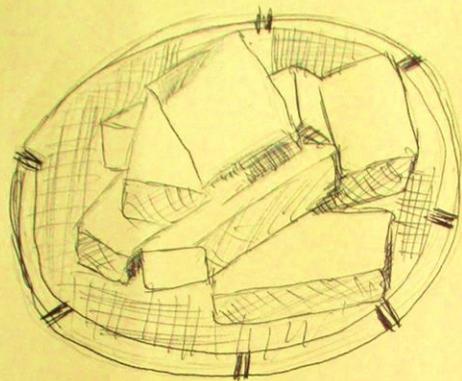
792 kcal

献立

献立	材料
ごはん	米
白身魚の甘酢あんかけ	メルルーサ 塩・こしょう 薄力粉 オイルスプレー 玉ねぎ にんじん きぬさや 和風だし 濃口しょうゆ 酢 砂糖 片栗粉・水
高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ しいたけ グリーンピース 卵 和風だし 薄口しょうゆ みりん 砂糖
野菜の浅漬け	きゅうり 白菜 花切大根 和風顆粒だし 塩 砂糖 たかのつめ
味噌汁	油揚げ 水菜 和風だし 味噌
おだんご	白玉 ゆであずき



高野豆腐



説明

豆腐を凍らせてから乾燥させて保存食。
 発祥の地が高野山で「たご」が「たご」の由来で、その製法にちなんで
 「凍(しめ)豆腐」とも呼ばれる。乾燥した状態では軽くて堅いスポンジの
 ようだが、調理すると汁を吸収し、シューシーな食感になる。
 最近では水でもとさずに使える手軽なタイプが多い。

豆知識

高野豆腐は、一般の豆腐のたんぱく質が7倍、脂質は8倍です。
 サロニンは豊富で、水分は少ないので、とうもろこしと同様にカルシウムや
 マグネシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。
 骨鬆症、貧血の予防に効果が期待できます。