

五中三二給食通信

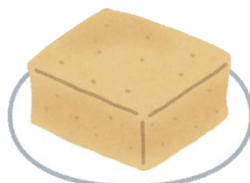
令和5年 5月 12日 NO.23

今日の給食は「^{こうやとうふ}高野豆腐のそぼろごはん」です。今回は「高野豆腐」についてです。

「高野豆腐」とは豆腐を一度凍らせて解凍し、乾燥させたものです。なぜ凍らせるかという、昔、寒い時期に豆腐をうっかり外に置いていたら凍ってしまい、食べてみたらおいしかったためだと言われています。そのため正式には「^{こお}凍り^{とうふ}豆腐」といいます。ほかの地域では「^{いちやこお}一夜凍り」、「^し凍み^{とうふ}豆腐」とも呼ばれています。

普通の豆腐より栄養がある食材です。今日はそぼろにしてごはん混ぜ込んで作りました。

高野豆腐って
こうやって
作られるんだね(#^.^#)



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

^{こうやとうふ}高野豆腐のそぼろごはん

しらす入りおひたし

豆乳仕立ての野菜汁

ヨーグルト

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 しらす干し 豚肉 豆乳 みそ かつお節 ヨーグルト	米 白いりごま 油 砂糖	にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 しょうが グリンピース もやし キャベツ かぶ