

『毎日12時にアップ！今日の献立』

◎11/12（木）の給食



とうふについて

とうふは、「豆」という字がついているように、大豆から作られています。水に浸してふやかした大豆をすりつぶし、水を加えて煮つめ、その煮汁をこして、「おから」と「豆乳」に分けます。その大豆のしぼり汁である「豆乳」に「にがり」を入れて固めたものがとうふです。固め方によって、柔らかい「絹ごしとうふ」と、かたい「木綿とうふ」になります。絹ごしと木綿、それぞれの味わいがあり、どちらもおいしいです。今日の中華煮のとうふは木綿とうふです。とうふの味を味わいましょう。

◎今日の献立は、ごはん 牛乳 とうふの中華煮ひじきサラダ 青じそドレッシング ミニフィッシュ です。

