

食育ニュース

7月14日(火)

枝豆とじゃが芋の唐揚げ

牛乳

平皿

ししゃもの唐揚げレモン風

飯椀

深皿

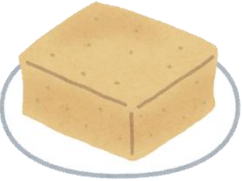
高野そぼろご飯

大根と小松菜のみそ汁

高野豆腐は、鎌倉時代に和歌山県「^{こうやさん}高野山」のお坊さんによって作られたことから、この名がついたとされています。日本人が、昔から食べてきた「高野豆腐」ですが、その作り方を知っていますか？



高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作られます。一度凍らせることから「凍り豆腐」とも呼ばれます。たんぱく質を豊富に含み、長期保存が可能なので、東北や信州地方では保存食として親しまれてきました。



今日は野菜と鶏ひき肉を加え、高野豆腐の食感を活かしたそぼろ丼に仕上げました。

一気にかき込まず、よく噛んで食べましょう。

給食室の様子



高野豆腐を粗みじんにしてそぼろにしました。



旬の枝豆にでん粉をまぶして揚げ、ホクホクに仕上げました。

