



きめ 豆腐と木綿豆腐。食感以外にも大きな違いがあります。
もめん とうにゅう
木綿は、豆乳を一度固め、くずしてから水分を絞り、再び固めて作ります。
えいようぶん あっしゆく
栄養分が圧縮され、たんぱく質・カルシウム・鉄分が絹ごしに比べ2~3割多く含まれます。一方、絹ごしは、木綿よりも濃い豆乳に凝固剤を加え、そのまま固めて作るのので、ビタミンB群やカリウムなどが流れ出ずに済みます。

カルシウムや鉄分を摂りたい時には木綿、ビタミンBやカリウムを摂りたい時には絹ごしを選んでみるといいですよ。



給食室の様子



野菜たっぷりの温まるスープです。



マーラーカオは、中国発祥の蒸しパンです。

