



皿なし

ぎゅうにゅう
牛乳

とうにゅう
豆乳プリン

ドレッシングを
まぜましょう。

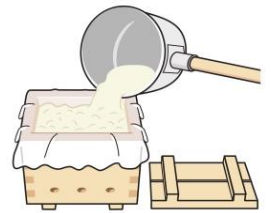
深皿

スパゲティーミートソース

副菜皿

かいそう
パリパリ海藻サラダ

タンパク質がしっかり摂れ美容にも◎「豆乳」



豆乳は、豆腐を作るときにできる食材です。豆腐は、大豆を水に浸け、それを石臼で挽き釜で煮たあと、布で絞って作ります。そのときに出る液体が「豆乳」で、絞りカスが「おから」です。

つまり、豆乳は「大豆の絞り汁」になります。「細の肉」と呼ばれるほど栄養のある大豆からできているので、**筋肉や血液のもとになるタンパク質がしっかりとれます。**また、**体の調子を整え、美容にも効果**があります。



給食室の様子



大量の玉ねぎをじっくり炒め、トマト調味料をしっかりと加熱してミートソースを作りました。



プリンはリクエストの多い献立です。豆乳を使ってヘルシーに、生クリームでコクを足しました。