



皿なし

とくにゅう
豆乳プリン

ぎゅうにゅう
牛乳

ドレッシングを
まぜましょう。

深皿

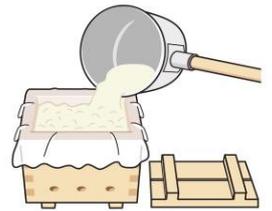
スパゲティーミートソース

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

カラメルソースも手作りです。



大量の玉ねぎをじっくりと炒め、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、豆乳を使ってヘルシーに仕上げつつ、生クリームでココを加えました。