

ほねぶとこんだて

11月26日(火)

- ・ごはん
- ・高野豆腐の卵とし
- ・エノキのポン酢和え
- ・牛乳



カルシウムたっぷりのほねぶと献立です。高野豆腐は豆腐をこおらせて乾燥させた保存食です。昔、冬に豆腐を外に置いたままにしている、偶然に作り方が発見されたと言われています。寒さの厳しい地方で、保存の利く食品として昔から作られてきたものだそうです。高野豆腐という名前は、高野山で作られたことからつきました。関東では、しみ豆腐、凍り豆腐とよばれていたそうです。今日は高野豆腐と鶏肉、野菜と一緒に煮て、卵でとじています。