１１月１３日（木）

・ご飯
・高野どうふの卵とじ
・えのきのポン酢和え
・牛乳

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て、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。