

11月14日（金）

- ピラフ
- 豆乳コーンチャウダー
- フィッシュサラダ
- 牛乳



豆乳は大豆をすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたものです。豆乳は中国や東南アジアでもよく飲まれています。日本では、大豆の青臭さなどがあることからあまり飲まれていなかったのですが、1970年ごろからおいしい豆乳の作り方が研究され、その後はいろいろな味のおいしい豆乳が登場してきました。今ではヘルシーな豆乳として世界中で注目されています。今日は、とうもろこしのたっぷり入ったチャウダーに豆乳を加えました。栄養たっぷりの豆乳チャウダーおいしくいただきます。