

1月27日（火）

- わかめご飯
- おからの煮物
- ぶた汁
- 牛乳



おからは、しぼりかすという意味があります。茶がらの「がら」などと同じ意味の「から」に丁寧語の「お」をつけたものです。おからは日本、中国、韓国など、東アジアで食べられている食品です。豆腐を作る途中に大豆から豆乳を絞った後に残ったものです。食物せんいがたっぷりです。今日は、鶏ミンチとにんじん、とうもろこし、しめじ、ねぎなどと一緒に炒り煮にしました。