

5月16日（月）

- 黒糖パン
- きらきら豆乳シチュー
- ツナサラダ
- 牛乳



豆乳は牛乳と似ていますが、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰め、とうふを作るときにできるものです。この上ずみからゆばができます。豆乳には、良いタンパク質がたくさんふくまれています。そのほかに、レシチン・サポニン・ビタミンE・イソフラボンなど体によい栄養がたっぷりふくまれています。とうふは奈良時代に中国から伝わりました。豆乳もそのころから食べられているそうです。今日はオリーブオイルで炒めて、米粉でとろみをつけた精華町特製のきらきら豆乳シチューです。