

6月6日（月）

- ご飯
- 高野豆腐の煮もの
- えのきのポン酢和え
- 牛乳



高野豆腐のにつけに使われている高野豆腐は、大豆が原料で、大豆にふくまれているたんぱく質、しぼうをとりだした食品です。高野豆腐は、地方によっていろいろなよびかたがあります。正式には、『こおり豆腐』といますが、地方によっては「こおや豆腐」「ちはや豆腐」「しみ豆腐」などとよばれます。高野豆腐は豆腐をこおらせて乾燥させた保存食です。乾燥した状態では、軽くしまったスポンジ状で、これを水で戻し、だしで煮込むなどして味をつけます。今日は、鶏肉と一緒に煮込みました。