

除去食
(小麦抜き)



5月29日(金) 小松菜



おひたし

かき揚げ



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

肉豆腐

豆腐

豆腐は大豆から作られ、良質なたんぱく質がとれる食品です。

作り方は、大豆をすりつぶし、煮てこします。こした液が「豆乳」になり、にがりを加えて固めて作ります。油で揚げれば油揚げや厚揚げに、凍らせて乾燥させれば高野豆腐になります。

