

# 5月 23日（金）今日の盛り付け

大皿：おから入りコロッケ  
キャベツと桜えびの和え物

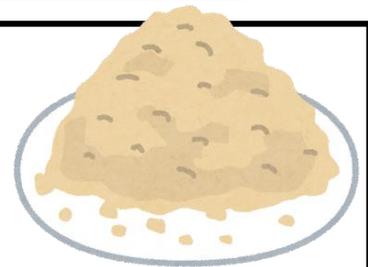
大碗：ごはん

小碗：具沢山味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。



## おから

クリーム色で、しっとり<sup>ふく</sup>と水分を含み、ふんわり<sup>こま</sup>と細かな<sup>りゅうじょう</sup>粒状のおから。豆腐<sup>とうふ</sup>の副産物であるおからは「卵<sup>う</sup>の花<sup>はな</sup>」や「雪花菜（きらず）」とも呼ばれ、私たちの食卓にはなじみ深い食品のひとつです。できたてのおからは豆乳の甘い香りがし、風味も消えていないので、よりおいしさが感じられます。

口当たりがパサパサしている、すぐ風味が飛び悪くなってしまうといった理由で敬遠<sup>けいえん</sup>されることが多いです。しかし、おからは大豆由来の栄養素をたっぷりと含み、安価に手に入れることのできる優秀な食材で、その扱いやすさから主菜・副菜などのおかずや、お菓子にも活用されます。

きょうのコロッケにはおからが沢山はっています。乾燥したおからを出汁で戻しているのでお出しの香りもします。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)

