

5月 19日 (火) 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
一味醤油和え

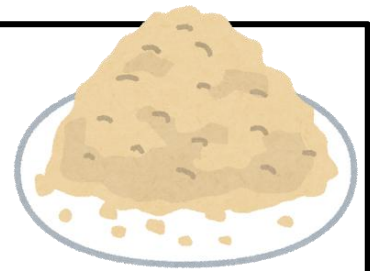
大碗：ごはん

小碗：白菜と小松菜の
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^{ふく}と水分を含み、ふんわり^{こま}と細かな^{りゅうじょう}粒状のおから。豆腐^{とうふ}の副産物であるおからは「卵^うの花^{はな}」や「雪花菜^よ（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^{けいえん}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(^_^♪

