

ランチメール

1/7

きょう

今日のこんだて

- ・ツナとコーンのトースト
- ・プルーン
- ・バランスバッチリ豆乳スープ
- ・牛乳

どうにゅう なに
豆乳は何からできているか
知っていますか?



せいがい だいず
正解は「大豆」です。

だいず みず
大豆を水につけてすりつぶし、水を加えて
煮つめた汁をこして作ります。

どうにゅう の きょう
豆乳はそのまま飲んだり、今日のように
スープなどに使います。

み め ぎゅうにゅう に だいず
見た目は牛乳に似ていますが、大豆の
風味が感じられます。



だいず
大豆からできるもの..

豆腐

どうにゅう
豆乳



きなこ