

# ランチメール

きょう 今日のこんだて

11.27

- ・ソフトめんけんちんうどん
- ・まめまめみそ豆 まめ ぎゅう にゅう ・牛乳

まめまめみそ豆まめは、大豆だいずと高野豆腐こうやを油あぶらであげて、タレをからめて作ります。

高野豆腐こうやとは、とうふをこおらせてからかんそうさせた保ほぞん食品しょくひんです。

かんそうしたままでは食たべられないので、水みずでもどして使つかいます。ふつうのとうふよりカルシウムや、ひんけつふせになるのを防まぐ鉄分てつぶんがたくさんふくまれています。

だいず から とうふができて、こおらせると...

