

ランチメール


きょう 今日のこんだて

12.12

- ・チャーハン
- ・アーモンドフィッシュ
- ・とう豆ふスープ
- ・ぎゅうにゅう牛乳

ふだん^た食べている^{とう}豆ふはやわらかいですが、^{とう}豆ふは^{かた}固い^{だいず}大豆から^{つく}作られます。

「^{とうふの}豆腐の^{つくりかた}作り方」

- ① ^{だいず}大豆を^{みず}水につけてやわらかくする
- ② こまかく^{つぶ}つぶして、^に煮る 
- ③ ^{ぬの}布で^ここして^{とうにゅう}豆乳とおからに^わわける
- ④ ^{とうにゅう}豆乳に^{にがり}ニガリを入れて、^{かた}かためる

^{だいず}大豆からできているので
^{とう}豆ふには^{からだ}からだをつくる
「たんぱく^おしつ、が多いよ！」

