



9月6日（金）ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ぶた肉とあつあげのこうみいため わかめスープ

今日は、「ぶた肉とあつあげのこうみいため」です。厚揚げは、大豆を豆乳にしてにがりを加えて固めて作られる豆腐を油で揚げたものです。また、豆腐を薄く切って揚げたものは油揚げです。豆腐には、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと濃縮されています。そのため、たんぱく質、カルシウム、ビタミンEなどが豊富にとれる栄養価の高い食品です。厚揚げは揚げてあることもあり、食べ応えのある食品でもあります。