

# 稲中ランチタイム通信

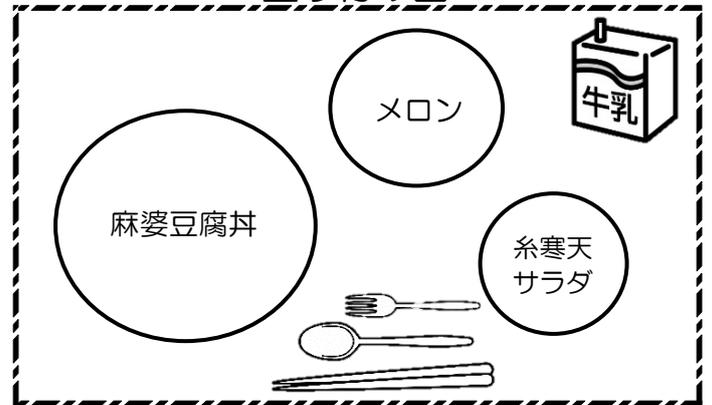
5月17日(金)

## 今日の献立

麻婆豆腐丼  
糸寒天サラダ  
果物(メロン)  
牛乳



盛り付け図



## 『豆腐』について

豆腐は原料の大豆を粉砕して加熱し、しぼった豆乳をにがりで固めて作ります。豆乳を型に入れてそのまま固めたものは「絹ごし豆腐」です。なめらかで水分が多いのが特徴です。一方、「木綿豆腐」は一度固めた豆腐を崩して、水分や油分を抜いてから重しを乗せて固め直します。しっかりとした食感と、大豆の濃厚な味わいがあります。絹ごし豆腐に比べて、たんぱく質やカルシウムといった栄養素が凝縮されているのが特徴です。今日の麻婆豆腐丼には木綿豆腐をたっぷりと使っています。

## 先生からの食育コメント

豆腐は植物性たんぱく質が豊富な食材です。大豆が「畑の肉」と言われますが、大豆は消化があまりよくないのに対し、豆腐になると消化吸収率が高まります。