

9月7日(火)

ゆかりご飯

肉豆腐煮

野菜とツナのおひたし

牛乳

豆腐 豆腐は、大豆から加工されたものです。大豆を水につけて柔らかくし、細かくつぶしてドロドロにした物に水を入れて煮ます。これを布でこして、“豆乳”と“おから”に分けます。豆乳に“にがり”というものを入れて固めたのが豆腐です。一度かたまった豆腐を別の型に移して、水気を少しきったのが“もめんどうふ”。ちょっと濃い目の豆乳をそのまま固めたのが“きぬごしどうふ”です。

玉ねぎ : 北海道
長ねぎ : 青森
こまつな : 東京
キャベツ : 群馬
じゃがいも : 北海道
にんじん : 北海道
豚肉 : 群馬
しらたき : 群馬