

3月2日(月)給食通信

3-6年生



- ・豆乳きなこフレンチトースト
- ・ポトフ
- ・ハニーサラダ
- ・牛乳

きなこ豆乳は大豆の加工品です。きなこは、大豆を炒って、すりつぶして粉にした食べ物です。節分のときに食べる炒り大豆をすりばちで細くなるまですると、きなこを作ることができます。きなこは粉状に加工することで使いやすくなり、長期保存もできます。香ばしい香りもきなこの特徴です。また、豆乳は、大豆を水でふやかしてすりつぶし、こした液体の部分です。加熱した豆乳に「にがり」を加えるととうふができます。今日は、たまごと豆乳ときなこを混ぜた液体をパンにしみ込ませて焼き、フレンチトーストを作りました。