

きゅうしょくつうしん

4月 14日(木)

じゅうろくこく
十六穀ごはん

とりにく や
鶏肉のてり焼き

こうやどうふ やさい ふうみに
高野豆腐と野菜のしょうが風味煮

ごもくしる
五目汁

ぎゅうにゅう
牛乳



平皿

てりやき

ふうみに

副菜皿

ごはん

茶碗

ごもくしる

きょう こうやどうふ はなし
今日は、高野豆腐についてお話します。

べつめいこお とうふ い いっぱんてき とうふ とうけつ ていおん
別名凍り豆腐とも言います。一般的には、豆腐を凍結（低温

じゅくせい あと かんそう ほぞんしょく みず もど
熟成）させた後に、乾燥させた保存食です。これを水で戻し、

じる に こ あじ
だし汁で煮込むなどして味をつけます。

きょう か た
今日も、よく噛んで食べましょう。

