

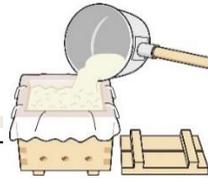
# 9月4日(水)

わかめご飯

肉豆腐

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”にわけます。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 : 北海道  
こまつな : 東京  
キャベツ : 長野  
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