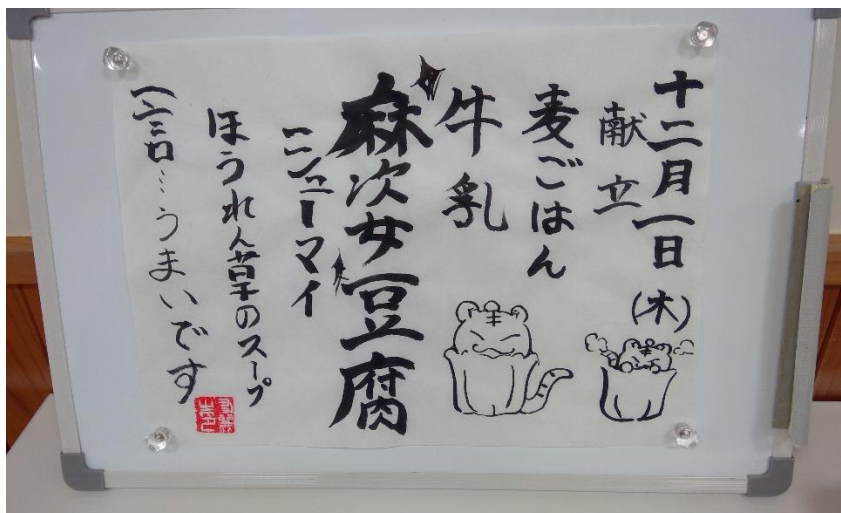


2022. 12. 01 【給食】  
4年生のリクエスト献立

麻婆豆腐



**豆腐**

豆腐MEMO

「畑の肉」とも呼ばれるほど、植物性たんぱく質が豊富。消化・吸収が良く、必須アミノ酸をバランスよく含み、他にもさまざまな栄養がいっぱい♪

- イソフラボン…骨粗しょう症予防
- サポニン…血圧低下作用
- レシチン…血中コレステロールや中性脂肪を下げる

消化率

↓

大豆(煮豆) 68%

豆腐は 95%

絹ごし豆腐 つるんとした食感で口当たりがよい。湯や炊や汁物の具材など、シンプルに食べたい時におすすめ。

木綿豆腐 密度が高くずっしりしているため、加熱しても形が崩れにくく、炒め物や肉団子などの「かさ増し」食材にも。