２７年１１月１１日（水）牛乳・むぎごはん・いかのかりんあげ・おからのいりに・みそしる

おから

「おから」は、豆腐をつくる作業の中で、大豆から豆乳を作る時の、「しぼりかす」です。「食物せんい」が多く、みなさんのおなかのちょうしをととのえてくれる食べ物です。

今日の「おからのいりに」を、いままで食べたことがない人や、見た目で「うーん、これなんだろう？」と思った人も、ぜひ食べてみてください！とてもおいしいですよ！