



平成29年10月24日（火）

牛乳 ぎゅうにゅう ごはん
高野豆腐のたまごとじ こうや
ごま酢和え ずあ

高野豆腐 こうや

別名 凍み豆腐（しみ豆腐）凍り豆腐ともいわれ、豆腐を凍らせて乾燥させた物です。

高野山で、冬の寒い時に、外に出していた豆腐が凍ってしまい、

食べたらいいしかったことで広がったそうです。

骨からカルシウムが溶けるのを防ぐイソフラボンや、女性に不足しがちな鉄分を多く含み、

しかも低カロリーというすぐれものです。