



平成29年7月11日（火）

ぎゆうにゆう  
牛乳 ゆかりごはん  
ぶたしゃぶ  
なすのなべしぎ  
だいず  
大豆フレークのすまし汁

## ゆかりごはん

うめぼしをつけるときに使う「しその葉」をかんそうさせた「ゆかり」

ごはんに混ぜて『ゆかりごはん』にすると、食欲がおちているときでも、おいしく食べられます。

## だいず 大豆フレーク

こうやつく かいしゃだ だいず  
高野豆腐を作っている会社が出している「大豆フレーク」。

みず だいず いし かねつ かんそうかこう  
水につけた大豆をそのまま石うすでひきのぼしながら加熱、乾燥加工した

あたらしいりょうりそざい えいようせいぶん だいず おな  
新しい料理素材で、栄養成分は大豆とほぼ同じです。

おすましにいれると、かきたま汁のようです。

