

ビジュアル献立

3 月 6 日 (木曜日)

しょうきぐ 使用器具

- スパゲッティミートソース トング 心かざら
- フレンチサラダ トング こざら
- おからとにんじんのケーキ てぶくろ
-

はいぜんず めやすりょう 配膳図・目安量

ひとくちメモ

『おから』とは、豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったあとの残った部分です。『うの花』とも言います。『おから』は、お腹の調子を整える食物繊維が豊富で、大豆の栄養がきゅっとつまった栄養価の高い食材です。

『にんじん』には、カロテンがたくさん含まれています。主に、がんを予防したり、肌をツヤツヤにする働きがあります。カロテンは、皮の下にたくさん含まれているので、今日のケーキには、『にんじん』を皮ごと使いました。

