

きょうのこんだて

11がつ17にち

ごはん

ミネストローネ

ミートボールのとうにゅうチーズ焼き

きのこソテー



きょうのポイント

豆乳

豆乳はそのまま飲んだりしますが、牛乳の代わりに煮物や、なべの汁や、スープに使うことができます。たんぱく質は牛乳と同じくらいふくんでいますが、脂質は半分程度です。牛乳と違い植物由来であることから臭み等がありませんがカルシウムの含有量が牛乳の1/3しかなく、吸収率もあまりよくありません。どちらが良い、悪いはありませんが、用途や合わせる食材によって使い分けるといいですね。



11がつ17にち きょうのたべもの

