

# おしらせメモ

(きゅうしょく)

2月28日(水)

\* たのしくたべましょう

## 豆腐ぎょうざ

今日のぎょうざは、「豆腐ぎょうざ」とです。

ぎょうざといえば、豚肉ときゃべつ、にら、しょうが、にんにくを  
まぜ、こねてぎょうざの皮に包んだ料理です。今日の牧小のぎょうざ  
は、肉の代わりに「豆腐」を入れて作ったぎょうざです。

みなさん、中身をよーく見てください。白いふわふわした物が見え  
ますね。それは～？ そうです、優れた栄養をもつ「お豆腐」です。

「しぼり豆腐」といって、いつも食べている豆腐をしぼり、水分を少な  
くして、固くした豆腐を使います。豆腐は、豚肉や鶏肉に比べ「鉄分」  
や「質の良いの油」が多いため、血液の流れがスムーズになります。

酸素が、体全体に十分行き渡るので、元気になります。

今日は、調理員さんがぎょうざの皮に豆腐の具を乗せ、皮の縁に小麦  
粉の液をつけ、1つ1つていねいに閉じて作っていただきました。油  
で揚げたので、とても香ばしいですね。

みなさん、今日の豆腐ぎょうざ、味はいかがですか？