

4月18日（木）

きょうは、ちらしずしの具に使われている“^{こお}凍り^{どうふ}豆腐”についてのお話です。

“^{こお}凍り^{どうふ}豆腐”は、とても栄養が豊富な食品で、特に、たんぱく質がとても多い食品です。その量は、“^{こお}凍り^{どうふ}豆腐”1個分の16.5gで、牛乳1杯分^{ばい}以上のたんぱく質^とを摂ることができ、その量は、納豆や豆乳などのほかの大豆製品に比べてもケタ違いの量です。きょうの“^{こお}凍り^{どうふ}豆腐”は、ちらしずしの具として食べやすく味付けをしておりますので、ぜひ残さずにしっかり食べましょう。