

# 5月 はぐくカレンダー

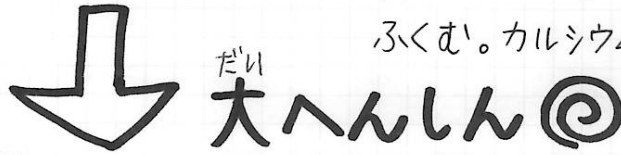
だいず せいひん  
大豆製品

あかのなかま  
《からだをつくる》

だいず  
大豆から

だいず はたけ にく  
大豆... 畑の肉といわれるほど

たんぱくしつをおおく  
ふくむ。カルシウムもたっぷり



だい  
大へんしん



とうふ

大豆をげんりょうにつくられる「とうふ」。  
「もめんとうふ」と「きぬごしとうふ」があります。

大豆をしぼったときに出る汁で、見ためは  
ぎゅうにゅう  
牛乳に にています。とうにゆうを かくめると とうふ です。

とうにゆう



なっとう

むした大豆になっとうきんをいれてつくります。  
きゅうしやくでは さいたまけん  
埼玉県の大豆のできたなっとうがでます!

おから



大豆から、とうふのもとになるとうにゆうをしぼった  
のこりです。おからはえいようまんてん☆にものだけでなく、  
ケーキやフッキーもつくれます ◎+

あぶらあげ

とうふをうすく切り、あぶら  
油であげたものです。おみそしるせいなりずし  
につかいます。



印刷 フォント 原稿用紙

(4ミリ方眼)