

食改だより

元気なからだは楽しい食事から・家庭から」

「毎月 19日は 元気もりもり食育の日」

H30年 10月

凍り豆腐料理実習

講師 旭松食品 林潤子 氏 矢澤 氏



飯田の旭松食品の方に来ていただき、凍り豆腐料理を実習しました。
凍り豆腐や粉豆腐を使うコツを、いろいろ教えていただきました。
パスタの凍り豆腐は、炒めた凍り豆腐に貼り付けるように粉豆腐をおさえ、時々混ぜては押さえ、加熱していくと、まるでお肉のような感じになります。
新たな凍り豆腐の食べ方が学べました。

実習レシピ



畑のそぼろソース



凍り豆腐の磯辺焼き



凍り豆腐のフルーツポンチ



凍り豆腐マリネ（カレー風味）