

# 献立ひとくちメモ

11月17日(火)



油揚げのお話です。

油揚げとは、豆腐を薄く伸ばして揚げたものです。歴史は古く、江戸時代初期にはあったとされています。当時、油は高級品であり、食べ物としてではなく、夜道を照らす明かりの材料として使われていたそうです。

油揚げは大豆から作られた加工食品の一つで、たんぱく質が豊富です。ほかにも牛乳(200ml)の1.5倍のカルシウムがあり、成長期の私たちには欠かせない食材です。また、肌や皮膚を健康に保つ「大豆サポニン」、脳を活性化させる「レシチン」、骨を強くして骨粗しょう症を予防する「イソフラボン」も多く含まれています。