

おたより

トマト

令和8年 2月

富士見市

学校給食センター

おから

おからは、大豆から豆腐をつくる工程でできる食材です。やわらかく煮た大豆をすりつぶして濾すと豆乳が出来ます。この時に残った搾りかすが「おから」です。

おからは
「卵の花」とも呼ばれています。

おからの種類と特徴

・生おから

絞ってすぐの状態、水分を含んでしっとりしています。保存期間が短く、値段が安いです。

・乾燥おから

生おからを乾燥させたもので粒の粗さが残ります。保存期間が長く、手軽に使えます。乾燥おからを更にパウダー状にした、「おからパウダー」もあります。

おからの栄養

おからは豆乳の搾りかすが、大豆のたんぱく質が約40パーセントも残っており、炭水化物やカルシウムなどのミネラルも多く含まれます。特に腸内環境を整える食物繊維の含有量は、豆腐や豆乳よりも豊富です。(食物繊維の多い食材といわれるごぼうの約2倍です。)

栄養が豊富でヘルシーなおからですが、食べすぎるとかえって便秘になったり、胃痛を引き起こしたりすることもあるので、一度にたくさん食べるのではなく、適量を継続的にとるようにしましょう。

給食では…4日(水)におからサラダを提供します。

お楽しみに♪

