



なまあ とうふ あぶら あ あつあ よ
生揚げは豆腐を油で揚げたもので、厚揚げと呼ば

れることもあります。どちらも同じ食べ物ですが、

なまあ かんとう よ かた あつあ かんさい よ かた
生揚げは関東の呼び方で厚揚げは関西の呼び方だ

といわれています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



あんにとろろ
杏仁豆腐○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

なまあ ぶたにく いた
生揚げと豚肉のみそ炒め○*

ごはん★ とうふ ちんげんさい
豆腐と青梗菜のスープ○*