



あぶら ふう みやぎけん いわてけん た めいざん  
油 麩は宮城県や岩手県で食べられている名産の  
ひとつです。わたしたちがいつも食べているお麩  
は小さく切れているものが一般的ですが、油 麩は  
フランスパンのような形が特徴です。

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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

ごま酢あえ\*

あぶら ふう どん  
油 麩丼★

のっぺい汁★○\*