



「麩」は室町時代から食べられていて、現在では

地方によってさまざまな種類が作られています。

油麩は麩を油で揚げたもので、油麩丼は宮城県

の郷土料理のひとつです。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

フルーツ寒天○*

あぶら どん
油麩丼★○*

とんじる
豚汁★○*