



「むらくも汁」の「むらくも」は、雲の種類のことです。汁の中に溶き流した卵が薄く広がり、それが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることから付いた名前です。

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。



ツナときゃべつサラダ○* ぎゅうにゅう
牛乳○

とりにく あ
鶏肉のから揚げ○*

ごはん★ むらくも汁○*

- 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…*