



「<sup>なまあ</sup>生揚げ」は<sup>とうふ</sup>豆腐を<sup>あぶら</sup>油で揚げたものです。<sup>あ</sup>表面は  
<sup>あぶら</sup>油で揚げているので<sup>かた</sup>固く、<sup>なかみ</sup>中身は<sup>とうふ</sup>豆腐のようにや  
<sup>とくちょう</sup>わらかいのが特徴です。<sup>ひょうめん</sup>表面が<sup>かた</sup>固いので、<sup>にもの</sup>煮物や  
<sup>いた</sup>炒め物などにしても<sup>にくす</sup>煮崩れしません。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中で<sup>なか</sup>主  
<sup>はたら</sup>にどんな働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*



<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>なまあ</sup>生揚げと<sup>ぶたにく</sup>豚肉の<sup>いた</sup>みそ炒め○\*

<sup>むぎ</sup>麦ごはん★

<sup>ちゅうか</sup>中華スープ\*