



まーぼー豆腐は中国語で、傷という意味を持つ「麻」と奥さんという意味の「婆」という漢字を組み合わせます。顔に大きな傷があった奥さんが作った豆腐料理が有名になり、この名前がついたと言われています。

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…*



きよみ
清見オレンジ*

ぎゅうにゅう
牛乳○

まーぼー豆腐
麻婆豆腐○*

ごはん★

はるさめ
春雨スープ★○*