



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★○\*