

なまあ みす き とうふ ひょうめん あ しょくざい  
 生揚げは、水を切った豆腐の表面を揚げた食材  
 です。あつあつ よ にくす  
 厚揚げとも呼ばれ、煮崩れしにくくなるた  
 めいた もの にももの つか うす とうふ  
 め炒め物や煮物に使われます。もっと薄い豆腐を  
 あ  
 揚げると、ふっくらと膨らんであぶらあ  
 油揚げになります。

りょうり うし  
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
 にどんなはたらきをするかをあらわ  
 表しています。

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…\*



みかんゼリー\*★ ぎゅうにゅう  
 牛乳○

なまあ ぶたにく いた  
 生揚げと豚肉のみそ炒め○\*

ごはん★ ねぎとのりのスープ\*○