

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 ふうく あぶら あ
 揚げると、ふっくらと膨らんで油揚げになります。
 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
 はたら あらわ
 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…★

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*○