



あぶら ふう こむぎこ しつ  
油 麩は、小麦粉と「グルテン」というたんぱく質  
ま あぶら あ しょくひん み め  
を混ぜて、油で揚げた食品です。見た目はフラ  
ンパンのようですが、みず もど ちが しょっかん う  
水で戻すと違う食感に生  
まれ変わります。た たし  
食べて確かめてみてくださいね。



りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が からだ なか おも  
りょうり からだ なか おも  
にどんな 仕事をするかをあらわ  
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…\*

きゅうにゅう  
牛乳○

れいとう  
冷凍みかん\*

あぶら ふう どん  
油 麩丼★○\* やさいじる  
野菜汁\*○