



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 しよくひん 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 しよっかん う
水で戻すと違う食感に生
か
まれ変わります。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 体 の中で主
りょうり からだ なか おも
にどんな 働 きをするかをあらわ
はたら
あらわ
にどんな 働 きをするかをあらわ 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 麩丹★○* やさいじる
野菜汁*○