



麩は、主に小麦粉と水を練った生地を加熱して作ります。今日は生地をバウムクーヘンのように棒に巻き、焼いて作る「車麩」を使います。車輪のような形からこの名前がついたそうですよ。

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…*



- ツナマヨ大根サラダ*○★
- 牛乳○
- 車麩の卵とじ★○*
- 黒米ごはん★
- いも煮汁*★○