



ぎせいどうふは、いちどくすとうふほかざいりょうま  
 擬製豆腐は、一度崩した豆腐に他の材料を混ぜ、  
 とうふかたちにつくりょうりもともと  
 また豆腐のような形に似せて作る料理です。元々  
 てらほうほんとうしゅぎょうた  
 はお寺のお坊さんが、本当は修行のために食べて  
 はいけない「卵」をこっそり混ぜて作っていたそ  
 うです。

りょうりうしりょうりからだなかおも  
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に  
 はたら  
 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…\*



- かき\*
- ぎゅうにゅう  
 牛乳○
- ぎせいどうふ  
 擬製豆腐○\*
- ゆかりごはん★
- やさいじる  
 野菜汁\*○