



こうやとうふ どくとく しょっかん とうふ れいとう かんそう  
高野豆腐の独特の食感は、豆腐を冷凍し、乾燥さ

せることを繰り返して生まれます。およそ 800

ねんまえ ぐうぜんこお とうふ りょうり  
年前に、偶然凍ってしまった豆腐を料理したらお

いしかったことから作り始められたそうです。

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 あらわ  
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…\*



ごぼうサラダ\*★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

こうやとうふ たまご  
高野豆腐の卵とじ○★

はつがげんまい じる  
発芽玄米ごはん★ ムロアジのつみれ汁○\*