



ほうとうは山梨県の郷土料理です。平らな麺「ほうとう」を味噌味の具沢山の汁で煮て作ります。汁にとろみがあり体が温まります。ゼリーに入っているゆずはほのかな苦みが特徴で、皮も食べられます。

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…*



ゆずとみかんのゼリー*★

牛乳○

ほうとう風うどん★*○

大豆とじゃこのカリカリ○★