



ほたては貝殻が2枚ある「二枚貝」です。今日の揚げ出し豆腐のあんに入っているほたての部位は「貝柱」で、貝殻を閉めておく役割があります。

食感が独特で、出汁もおいしいので味わってみてくださいね。

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…*



- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- あ だ どうぶ 揚げ出し豆腐ほたてあん ○★*
- だいず 大豆ひじきごはん ★○*
- みそじゅう 味噌汁 *○