



「^{ま-ぼ-とうふ}麻婆豆腐」は中国^{ちゅうごく}発祥^{はっしょう}の料理^{りょうり}です。今日はだし^{きょう}を使って和風の味に仕上げています。酢^すのもの、みそ汁^{しる}もそれぞれ和食の代表的な料理の一つです。

出汁^{だし}やみその風味^{ふうみ}を味わって下さいね。

料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中で主に^{なか} ^{おも}どんな働き^{はたら}をするかを表^{あらわ}しています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○
- 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



- わかめときゅうりの酢^すのもの*○★
- ぎゅうにゅう 牛乳○
- わふうま-ぼ-とうふ 和風麻婆豆腐○*★
- ごはん★
- みそ汁^{しる}*★○