



たまご豆腐は茶碗蒸しと似ていますが、実は一つ違い

があります。それは卵に混ぜる出汁の量です。

茶碗蒸しの方が出汁の量が多く、やわらかい仕上

がりです。今日は食感がしっかり目の卵豆腐で

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…\*



じゃがいもの黒ごまあえ★\*

牛乳○

卵豆腐○\*

五目ごはん★\*○ 豆乳仕立てのみそ汁\*○