

ま-ぼ-とうふ、ちゅうごく りょうりです。きょう、さとう・し  
 ようゆ・みそをつか、わふう あじつ、しあ  
 た。あま 甘じょっぱい味付けなので、から 辛いのが苦手な人  
 も食べやすくなっています。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がからだ なか おも  
 にどんな 仕事をするかをあらわしています。

きゅうりとわかめの酢の物\*○ 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\*★○

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…\*