

きょうは、<sup>なまあ</sup>生揚げ、<sup>ぶたにく</sup>豚肉と<sup>やさい</sup>たっぷりの野菜を<sup>つか</sup>使った<sup>いた</sup>みそ炒めです。<sup>なまあ</sup>生揚げは、<sup>とうふ</sup>豆腐を<sup>こうおん</sup>高温の<sup>あぶら</sup>油で<sup>あ</sup>揚げて<sup>つく</sup>作ります。<sup>あ</sup>揚げることで<sup>ひょうめん</sup>表面は<sup>いろ</sup>きつね色になります。が、<sup>ちゅうしん</sup>中心までは<sup>ひ</sup>火が<sup>とお</sup>通らず、<sup>なま</sup>生の<sup>とうふ</sup>豆腐のままになっていることが<sup>なまえ</sup>名前の<sup>ゆらい</sup>由来です。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その<sup>りょうり</sup>料理が<sup>からだ</sup>体の中で<sup>なか</sup>主

に<sup>はたら</sup>どんな<sup>あらか</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

<sup>くだもの</sup>果物(りんご)\*

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>なまあ</sup>生揚げと<sup>ぶたにく</sup>豚肉の<sup>いた</sup>みそ炒め○\*★

ごはん★

ねぎとのりのスープ\*○