



あぶらあ なまあ どうぶ あぶらあ あ
油揚げと生揚げはどちらも、豆腐を油で揚げた
ものです。あつ ちが あぶらあ うすあ
厚さの違いから、油揚げは「薄揚げ」、
なまあ あつあ
生揚げは「厚揚げ」ともいいます。きょう ひたし
今日は、お浸し
あぶらあ しる なまあ はい
に油揚げ、みそ汁に生揚げが入っているので、違い
ちゅうもく
にも注目してみてください。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主
りょうり からだ なか おも
にどんな 働きをするかをあらわ
はたら
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…★

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…*

あぶらあ い にびた
油揚げ入り煮浸し*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

にく
肉じゃが★○*

ごはん★

みそ汁○