



くるまふ 車麩は、きじ ぼう 生地を棒に巻きつけたものをバームクー
 ヘンのようにかいてん 回転させながらや 焼いたものです。ド
 ーナツのようなかたちをしているのがとくちょう 特徴で、
 わぎ 輪切りにするとしゃりん 車輪のようであることから、「車
 ふ 麩」と名付けられたといわれています。



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

かぼちゃのくるみ^あ和え*★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

くるまふ たまご 車麩の卵とじ○*

くろまい 黒米ごはん★

いも^{にじる}煮汁*○