



きょうは、豆腐に粉をつけて揚げ、真だくさんのあんをかけた。あんには、ほたての貝柱を使っていて、ほたてのうまみも出ています。豆腐といっしょに味わいながら食べてみてください。



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

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…*

かぶの即席漬け* 牛乳○

揚げ出し豆腐ほたてあん○*★

大豆ひじきごはん★○* みそ汁*○