



1月11日は鏡開きです。鏡開きでは、歳神様に  
 お供えしていた鏡もちを下げて、おしるこなどに  
 して食べ、家族の健康や幸福を願います。今日は  
 鏡開きにちなんで、もちの代わりに白玉麩を使っ  
 ておしるこを作りました。

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…★  
 筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 体の調子を整える…\*



お麩入りおしるこ★○      牛乳○  
 みそうどん      ポテトのチーズ焼き  
 ★○\*                      ★\*○