



たまご豆腐は、溶いた卵にだし汁と調味料を加えて、
 蒸し固めた料理です。四角い形が一般的ですが、
 今日は丸い容器で作り、上にホタテ入りのたれを
 かけました。



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…*

じゃがいもの黒ごま和え★* 牛乳○
 たまご豆腐○*
 きんぴらごはん★○* みそ汁○