



むらくも汁は、溶き流した卵が汁の中に広がっている様子が、空にたなびく「むらくも」のように見えることから名付けられました。かたくり粉で汁にとろみをつけることで、きれいに仕上がります。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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…*

ツナとキャベツサラダ*○ 牛乳○

豚肉とじゃがいものみそ煮○★*

ごはん★ むらくも汁*○★