



きょうは、さむい日にぴったりの、さけかす(さけしほ)お酒を搾った
 あとに残るもの)を入れたとうにゅう(さけかす)豆乳かす汁です。酒粕は
 かねつ加熱して、アルコールをしっかりと飛ばし、とうにゅう
 まろやかに仕上げました。あたたかい(あたたか)汁物で(あたたか)体を温
 めましょう。



りょうり(うし)の後ろのマークは、その料理が(りょうり)体(からだ)の中(なか)で主
 に(はたら)どんな働き(あらわ)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(骨)をつくるもとになる…○

からだ(ちょうし)体(ととの)の調子を(ととの)整える…*

のり(あ)和え*○

ぎゅうにゅう(牛乳)○

すき(や)焼き(ふう)風煮*★

ごはん★

とうにゅう(豆乳)かす(じる)汁*★