

きょう は、なまあ ぶたにく やさい つか
今日は、生揚げ、豚肉とたっぷりの野菜を使ったみ
いた なまあ とうふ こうおん あぶら あ
そ炒めです。生揚げは、豆腐を高温の油で揚げて
つく あ ひょうめん いろ
作ります。揚げることで表面はきつね色になりま
すが、ちゅうしん ひ とお なま とうふ
中心までは火が通らず、生の豆腐のままに
なっていることがなまえの由来です。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が体の中
りょうり からだ なか おも
で主

はたら
にどんな働きをするかをあらわ
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…*

くだもの
果物(りんご)*

ぎゅうにゅう
牛乳○

なまあ ぶたにく いた
生揚げと豚肉のみそ炒め○*★

ごはん★

ねぎとのりのスープ*○