

ま-ぼ-豆腐は、中国の料理です。今日は、砂糖・し
 ょうゆ・みそを使って、和風の味付けに仕上げまし
 た。甘じょっぱい味付けなので、辛いのが苦手な人
 も食べやすくなっています。

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…★

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…*



きゅうりとわかめの酢の物*○ 牛乳○

わふうま-ぼ-豆腐
 和風麻婆豆腐○*★

ごはん★

かきたま汁*○★