



あぶら ぶ みやぎけんほくぶ むかし つた しょくざい ぶ
 油 麩は、宮城県北部に昔から伝わる食材で、麩
 あぶら あ あぶら あ しょう
 を油で揚げたものです。油で揚げているので、香
 ばしく、歯ごたえがあるのが特徴です。今日は、
 かつ どん かつ か あぶら ぶ しょう あぶら ぶ
 かつ丼のかつの代わりに油麩を使用した、油麩
 どん
 丼にしました。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 はたら あらわ
 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…*

キャベツとジャコ

ぎゅうにゅう
 牛乳○

のごまだれ*○★

あぶら ぶ どん
 油麩丼★○*

こじる
 呉汁*○