



こうやとうふは、とうふをこおらせてかんそうさせてつくりまします。

こうやさんうでうまれたことから、「こうやとうふ」とよばれ

まします、しんしゅうやとうほくちほうののうそんちたいでう

「しとうふ」というよな呼び名もあひまします。この2つの

そうしやうとして「こおとうふ」ともいひまします。

りやうりうしの料理のうしろのまーくは、そのりやうりがからだなかおも

にどんなはたらきをすまするかをあらわしてひまします。

エネルギーになる…★

きんにくほねをつくるもとになる…○

からだちょうしととの体の調子をひまする…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

きゅうりとわかめのすもの物\*○★

こうやとうふたまご  
高野豆腐の卵とじ\*★

ごはん★ あじのつみれ汁\*○