



ぎせいとうふの「ぎせい」とは「ほんものをまねてつく」という意味があります。昔お坊さんが、卵のような動物性食品を食べることを禁止されていた時に、崩した豆腐に卵を混ぜて、豆腐の形に戻して食べていたそうです。



りょうりうしの後ろのマークは、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…*

かぶの即席漬け* ぎゅうにゅう 牛乳○
 ぎせいとうふ 擬製豆腐○*★
 えだまめ 枝豆ごはん*★ なつやさいしる 夏野菜のみそ汁○*