



豆腐とひき肉のあんかけ丼にはきくらげが入っています。きくらげはきのこの一種で、漢字で「木耳」と書きます。木に生える耳の形に似ているきのこなので木耳という漢字になったそうです。ちなみに、きくらげという名前は食感がクラゲのようにコリコリしていることが由来になったといわれています。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



あおな 青菜のくるみ和え*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

とうふ 豆腐とひき肉の

みそ汁*○

あんかけ丼*○*