



きょうは、豆腐に粉をつけて揚げた揚げ出し豆腐をつくりました。使用した豆腐は押し豆腐です。木綿豆腐に重しをのせて水分を抜いたしっかりめの豆腐です。あんかけと絡めて食べてくださいね。



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…*

かぶの即席漬け* 牛乳○

揚げ出し豆腐野菜あんかけ○*★

わかめごはん★○ みぞれ汁*○