



なまあ とうふ あ つく とうふ よぶん
 生揚げは豆腐を揚げて作るため、豆腐の余分な
 すいぶん め えいようそ つ
 水分が抜けており栄養素がぎゅっと詰まっていま
 とく てつ ほうふ ふく
 す。特にカルシウムや鉄が豊富に含まれており、カ
 もめんとうふ やく ばい てつ やく ばい おお
 ルシウムは木綿豆腐の約3倍・鉄は約2倍も多い
 そうです。



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…*

くだもの
 果物*

ぎゅうにゅう
 牛乳○

なまあ ぶたにく いた
 生揚げと豚肉のみそ炒め○*★

ごはん★

わかめスープ*○★