



たまご豆腐は、溶いた卵にだし汁と調味料を加えて、蒸し固めた料理です。四角い形が一般的ですが、今日は丸い容器で作り、上にホタテ入りのたれをかけました。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

じゃがいもの黒ごま和え★* 牛乳○

卵豆腐○*

豚時雨ごはん★○* みそ汁○