



こうやとうふは、とうふを凍らせた後に解凍し、乾燥させて作ります。この工程により、大豆に含まれるたんぱく質が変化してスポンジ状の食感になります。高野山で生まれたことから、「高野豆腐」と呼ばれています。

りょうりうしの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…＊



きゅうりとわかめの牛乳○
酢の物＊○★

こうやとうふたまご
高野豆腐の卵とじ○＊★

ごはん★ みそ汁★○