



なまあとうふあをつくとうふよぶん
生揚げは豆腐を揚げて作るため、豆腐の余分な
すいぶんぬえいようそつ
水分が抜けており栄養素がぎゅっと詰まっていま
す。特にカルシウムや鉄が豊富に含まれており、カ
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
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…＊



くだものかき
果物(柿)＊

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＊○★