



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…★

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…＊

じゃがいもの黒ごま和え★＊ 牛乳○

たまご豆腐○＊

きのこごはん★○＊ みそ汁○＊