



あぶら どん みやぎけん とめ し きょうどりょうり どん
油 麩丼は、宮城県登米市の郷土料理です。カツ丼
のかつの代わりに 油 麩を甘辛いだし汁で煮て、
たまご りょうり にく ま まんぞくかん
卵 でとじた料理です。お肉に負けない満足感があり
ます。



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…＊

あ
ごま和え＊★

ぎゅうにゅう
牛 乳○

あぶら どん
油 麩丼★○＊

しる
みそ汁＊★○