

5 とうふのっけませごはん(調理時間3分)

材 料	分量 (1人分)	作り方
ごはん 絹ごしとうふ ちりめんじゃこ かつおぶし しょうゆ	1杯 1 / 3丁 少々 少々 少々	とうふの水を切り、小さく切る。 とうふをごはんにのせ、ちりめんじゃこ、かつおぶしをふりかける。 しょうゆをかけてまぜる。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
お茶わんひとつで完成するメニューでとっても簡単です。つるつるとのみこんでしまいがちになるので、よくかんで食べるよう声かけしてください。		緑のグループが入っていないので、かみごたえのある根菜がたっぷり入ったおみそ汁など添えてください。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ (おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ (おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ (おもにエネルギーのもとになる食品)