



「土佐酢」はお酢に調味料とかつおだしを加えた  
もので、サッパリとした味わいが特徴です。

かつおだしを使うので、「鰹」が有名な高知県  
土佐市の名前がつけました。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



たまご豆腐○\*

ぎゅうにゅう  
牛乳○

トマトの土佐酢○\*

なつやさい  
夏野菜のみそ汁○\*

きんぴらごはん★○\*