



「佃煮」は日本では昔から食べられている保存食のひとつです。昆布やのりなどの海藻をはじめ、あさりなどの貝類、小魚、牛肉、野菜などさまざまな食材が「佃煮」として加工されています。

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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

ぶたにく  
豚肉とじゃがいものみそ煮★○\*

はつがげんまい  
発芽玄米ごはん★

のりの佃煮○

さわにわん  
沢煮椀○\*