



きょうはみそを使ったタレを鮭にかけた「鮭のねぎみそ焼き」を作りました。みその他に、みじん切りにした長ねぎとすりおろした玉ねぎを使っています。みなさん、残さずに食べましょう。



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…\*

きりほしだいこん にもの 煮物○\*      きゅうにゅう 牛乳○

さけ や 鮭のねぎみそ焼き○\*

ごはん★

とんじる 豚汁★○\*