



きじ焼き丼の「きじ」は野鳥の「雉」のことで、室町
 時代には高級食材だった「雉」に見立てた料理の
 ことを言います。鶏肉のほか、鰹、鰯、鯖などの
 魚や豆腐なども「きじ焼き」に使用されます。

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○

ごま酢あえ*

とりにく
鶏肉のきじ焼き丼★○*

こじる
呉汁○*