



ちりめんじゃこやしらす^ほ干し、釜揚げしらすなどは、どれもカタクチイワシなどの^{ちぎよ}稚魚を^{かんぞう}乾燥させたものです。ちりめんじゃこは^{かんぞう}乾燥させている風景が^{ふうけい}布の^{ぬの}縮緬^{ちりめん}に似ているのでこの名前がつけました。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中で^{なか}主^{おも}にどんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*



からしあえ*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ひじき入りたまご^や焼き○*

じゃこ^な菜ごはん★○*

^{とんじる}豚汁★○*