



いもようかんは、^{めいじ}明治30年^{ねん}ごろ、^{とうじこうか}当時高価で^{しょみん}庶民には^た食べる^{こと}のでき^なかった^{ねりようかん}煉羊羹^かの代^{わり}に^{みちか}身近^かにあった^{さつまいも}サツマイモ^{ようかん}で羊羹^{つく}を作^{ろう}とした^のの^{はじ}が^い始まり^だと^いわ^れて^いま^す。

^{りょうり}料理^{うし}の^{うし}後^ろの^まー^くは、^{りょうり}その^{りょうり}料理^が ^{からだ}体^{なか}の中^{おも}で^主に^{はたら}ど^んな^あら^わ働^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^{ほね}や骨^{をつ}く^るも^とに^なる…○

^{からだ}体^{ちょうし}の^{ととの}調^子を^{ととの}整^える…*



いもようかん★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{ぶたにく}豚肉^{しょうが}の^や生姜^{焼き}○*

ごはん★

のっぺい汁^{じる}★○*