



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}サツマイモで^{ようかん}羊羹^{つく}を作ろうとしたの^{はじ}が始まり^いだと言^われています。

^{りょうり}料理^{うし}の^{うし}後ろ^のマークは、^{りょうり}その料理^が体^のなか^{おも}の中で主^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^{ほね}や骨^{をつ}く^るも^とに^なる…○

^{からだ}体^{ちようし}の^{ととの}調子^を整^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}★○*