



にく じゃがは にほん かくち た べられて いる に こ りょうり
肉じゃがは日本各地で食べられている煮込み料理

の ひとつ です。 にく じゃがの はっしょう ち
のひとつです。肉じゃがの発祥の地として、

きょうと ぶまいづるし ひろしま けんくれし
「京都府舞鶴市」と「広島県呉市」があります。

げんざい りょうほう はっしょう ち
現在では両方が発祥の地といわれています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

に どん な はたら きを する かを あらわ して います。
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…*



あぶらあ い に
揚げ入り煮びたし*○

ぎゅうにゅう
牛乳○

にく
肉じゃが★○*

はつがげんまい
発芽玄米ごはん★

しる
みそ汁○*