

ししゃもは頭も丸ごと食べられる小魚です。今日はカレー粉と青のりを衣に混ぜて、黄色と緑の2色のてんぷらにしました。小さな骨があるので、よく噛んで食べてくださいね。

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…*



ゆかり和え*

牛乳○

ししゃもの二色揚げ○★

大豆ひじきごはん★○* みそ汁○★*