



じゃこカレーふりかけは、乾煎り（前にもメモに書  
 きましたね）をしたちりめんじゃこ（あじに味をつけて、  
 さらに加熱（かねつをして作（つくっています。手作り（てつくならではの  
 食感（しょっかんと風味（ふうみを味わ（あじってくださいね。

料理（りょうりの後ろ（うしのマークは、その料理（りょうりが体（からだの中（なかで主（おも  
 にどんな働（はたらきをするか（あらわを表（あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉（きんにくや骨（ほねをつくるもとになる…○

体（からだの調子（ちょうしを整（ととのえる…\*



トマト（とさすの土佐酢（とさす\*○

牛乳（ぎゅうにゅう\*○

サバ（しおやの塩焼き○

ごはん★

野菜汁（やさいじる\*○★

じゃこカレーふりかけ○