



ムロアジは、<sup>とうきょう</sup>東京の<sup>とう</sup>島<sup>ぶ</sup>しょ部でも<sup>みすあ</sup>水揚げされるアジの<sup>なかま</sup>仲間です。「くさや」という<sup>どくとく</sup>独特なにおいのする<sup>ひもの</sup>干物にも<sup>つか</sup>使われます。<sup>ざんねん</sup>残念ながら<sup>さいきんとう</sup>最近<sup>ぶ</sup>島しょ部ではムロアジが<sup>ふりょう</sup>不漁のため、<sup>きょう</sup>今日は<sup>とっとりさん</sup>鳥取産のものです。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中で<sup>なか</sup>主<sup>おも</sup>に<sup>はたら</sup>どんな働き<sup>あらわ</sup>をするかを表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*



ごぼうサラダ\* <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>こうやとうふ</sup>高野豆腐の<sup>たまご</sup>卵とじ○\*

ごはん★ ムロアジの<sup>じる</sup>つみれ汁○\*