



きりほしだいこん は、その名の通りだいこんを切って干した

「保存食」です。だいこんは大昔からおおむかしから食べられており、

保存をするために他にもぬか漬けやたくあん漬け

など、様々な食品が生まれました。

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…\*



きりほしだいこん 切干大根サラダ\*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さけのしおや 塩焼き○

むぎ 麦ごはん★

とうにゅうじた 豆乳仕立てのみそ汁○\*

じゃこカレーふりかけ○★



きりほしだいこん は、その名の通りだいこんを切って干した

「保存食」です。だいこんは大昔からおおむかしから食べられており、

保存をするために他にもぬか漬けやたくあん漬け

など、様々な食品が生まれました。

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…\*



きりほしだいこん 切干大根サラダ\*○★

ぎゅうにゅう 牛乳○

さけのしおや 塩焼き○

むぎ 麦ごはん★

とうにゅうじた 豆乳仕立てのみそ汁○\*

じゃこカレーふりかけ○★