



今日のふりかけは、ひじき、鰹の粉、ごまに味をつけて作りました。鰹は出汁に使う鰹節の原料でもあり、うまみが強い魚です。実は一部のツナ缶の原料にもなっているので、缶の表示を見てみてくださいね。

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…\*



- じゃがいもの黒ごまあえ★\* 牛乳○
- さばの塩焼き○
- ごはん★ さつまいも汁★\*○
- ひじきふりかけ○★