



「ちゃんこ」は、お相撲さんが食べる料理のことをいいます。肉・魚・野菜等、様々な具材を使うことでいい出汁が出て、よりおいしくなります。今日はいわして作ったつみれがポイントです。

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…*



- 抹茶豆乳ゼリー○★
- 牛乳○
- ちゃんこうどん★○*
- わかさぎのからあげ○★