

いしかりじる ほっかいどういしかりちほう きょうどりょうり いしかりなべ
石狩汁は、北海道石狩地方の郷土料理の「石狩鍋」

をアレンジした、さけ つか しるもの いしかりがわ さか
をアレンジした、鮭を使った汁物です。石狩川で盛

んだった さけりょう みすあ しんせん さけ やさい
んだった鮭漁で水揚げされた新鮮な鮭を、野菜な

どと いっしょ に 煮たのが はじ まり といわれています。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな はたら きをするかを あらわ せています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ゆうやけゼリー*★○

ぎゅうにゅう
牛乳○

あぶら どん
油 麩丹*★○*

いしかりじる
石狩汁*○★