



なんぼんづ さかな にく あぶら あ あと
 南蛮漬けは、魚や肉を油で揚げた後、ねぎなどの
 こうみやさい とうがらし あます つ りょうり
 香味野菜や唐辛子といっしょに甘酢に漬けた料理
 のことです。あげ物ですが、さっぱりと食べられる
 ので、これからの暑い季節にもぴったりの料理で
 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
 にどんな働きをするかを表しています。

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…*

ゆかりあ和え* ぎゅうにゅう
 牛乳○
 ししゃものなんぼんづ南蛮漬け○*★
 だいず
 大豆ひじきごはん★○* しる
 みそ汁*★○