



きょう 今日、「たら」というさかな こなをまぶして、あぶら油であげ、あます甘酢っぱいあんをかけました。たらは、みがやわらかく、しぼうすく少ないしろみ さかなです。なべいがい鍋以外にもやものフライなど、はばひろりょうりつか幅広い料理に使われます。



りょうり うし料理の後ろのマークは、そのりょうり 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働きをするかをあらわ表しています。

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…\*

あぶらあ い にびた ぎゅうにゅう  
油揚げ入り煮浸し\*○ 牛乳○

たらのあます甘酢あんかけ○\*★

むぎ しろ  
麦ごはん★ みそ汁\*○