



ムロアジは、東京の島でも水揚げされるアジの仲間です。「くさや」という独特なおいにするひものつかにも使われます。今日は、三宅島産のムロアジを八丈島で加工したもので、つみれを作りました。また、汁に入っている小松菜も東京産です。



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…*

キャベツのごまみそ和え*★○ 牛乳○

高野豆腐の卵とじ○*

ごはん★ ムロアジのつみれ汁*○