



きょうは、^{したあじ}下味をつけた^{とりにく}鶏肉に^{こな}粉をまぶして^あ揚げ、しょうがや^{はい}ねぎの^{こうみ}入った香味ソースをかけました。
しょうがも^{やくみ}ねぎも、^{にく}薬味や^{さかな}肉・魚の^{くさみ}くさみとりなどで^{つか}使われます。今日は^{きょう}みじん^ぎ切りにし、^{ちようみりよう}調味料を加えて、^{くわ}食欲を^{しょくよく}そそるソースにしました。



^{りようり}料理の^{うし}後ろの^{りようり}マークは、その料理が^{からだ}体の中で^{なか}主に^{おも}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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちようし}調子を^{ととの}整える…*

^{だいこん}ツナと大根サラダ*○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^あ揚げ^{どり}鶏の^{こうみ}香味ソース○★*

ごはん★

^{しる}みそ汁★○