



たらのチリソースは、<sup>さかな</sup>魚のたらに<sup>こな</sup>粉をまぶして<sup>あ</sup>揚げ、<sup>かん</sup>トマト缶や<sup>つく</sup>トマトピューレなどから作ったチリソースをかけています。チリソースは<sup>から</sup>辛さ<sup>ひか</sup>控えめに仕上げました。<sup>しあ</sup>たんぱくな味のたらにソースが合うので、<sup>から</sup>絡めて<sup>た</sup>食べてみてください。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の<sup>なか</sup>中で<sup>おも</sup>主

に<sup>はたら</sup>どんな働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

ナムル\*★

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

たらのチリソース○\*★

<sup>はつがげんまい</sup>発芽玄米ごはん★

<sup>にくだんご</sup>肉団子スープ○\*★