



ちりめんじゃこやしらす干しは、いわしの稚魚を  
 使った食材です。生のしらすを釜茹でただけの  
 ものを「釜揚げしらす」、釜茹で後、少し乾燥させ  
 たものを「しらす(干し)」、しっかりと乾燥させた  
 ものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。

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…\*

くだもの 果物 (巨峰) \*      きゅうにゅう 牛乳 ○  
 キャベツとじゃこのごまだれ \* ○ ★  
 油麩丼 ★ ○ \*      臭だくさん汁 \* ○