



きのこは、^{とうぼく}倒木や^{き かぶ}切り株などによく^は生えることから、「^{き こ}木の子」といわれるようになりました。^{にほん}日本には、^{なまえ}名前がつけられていないものも含め、4000~5000^{しゅるい}種類のきのこがあるとされていて、^{わたし}私たちが^{しょくよう}食用としているのは、そのうちの100^{しゅるい}種類ほどです。今日のピラフには、3^{しゅるい}種類のきのこが入っていますが、^わわかりますか？



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中で^{なか}主^{おも}に^{はたら}どんな働きをするかを^{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^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ししゃものカレーパリパリ^あ揚げ○*★
(^{ひとり}1人^{ほん}2本)

きのこピラフ★○* ポトフ*○★