



きじ焼きは、鶏肉やかつお・ぶり・さばなどの魚の切身を、しょうゆ・みりん・酒に漬けて焼いたものです。美味とされる「きじ」に見立てたことが始まりといわれています。



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。

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…*

ひじきサラダ○*★

牛乳○

鶏肉のきじ焼き丼★○*

みそ汁○