



じゃこ菜ごはんは、乾煎りしたちりめんじゃこと
 ごま油で炒めて味付けした小松菜をごはんに混
 ぜ込んでいます。ちりめんじゃこの塩気と食感が
 アクセントになっていて、小松菜の緑が鮮やかな
 ごはんです。

りょうり うし
 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…*



- ごま和え*★ 牛乳○
- からあげ(3個)○★
- じゃこ菜ごはん★*○ みそ汁*★○