



ぶりもだいこんも、ふゆが旬の食材です。ぶりは、せいちょうするにしがって「イナダ」「ウラサ」「ハマチ」「ぶり」となまえが変わる、「しゅっせうお」です。そのため、えんぎがよい魚としてふるくからたべられてきました。



りょうりうしの後ろのマークは、そのりょうりがからだなかおも料理が体の中で主

にどんなはたらきをするかをあらわしています。

エネルギーになる…★

きんにくほねをつくるもとになる…○

からだちょうしととの調子を整える…*

あおな 青菜のごまみそ和え*★○ ぎゅうにゅう 牛乳○

ぶりだいこん ぶり大根○*

ぶり2切にだいこんと汁をかけてください。

ごはん★ とうふい 豆腐入りかきたま汁*○★