



いしかりなべ ほっかいどう きょうどりょうり な  
「石狩鍋」は、北海道の郷土料理です。その名のとお  
り、さけが有名な北海道石狩地方で生まれた  
りょうしりょうり とされています。ぶつぎりにしたさけを  
やさしい 野菜といっしょにだし汁で煮て、みそで味付けし  
た鍋料理です。今日は石狩鍋を汁物にアレンジし  
ました。



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…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…\*

ごぼうサラダ\*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

くるまふ たまご 車麩の卵とじ\*○\*

ごはん★

いしかりじる 石狩汁

ひじきのふりかけ○★

○\*★