



きょう 今日は、さばに^{さけ}酒と^{しお}塩で^{したあじ}下味をつけた^{あと}後、カレー
 こ 粉・^{こむぎこ}小麦粉・^{あぶら}油を^{まぶ}まぶして^や焼き^あ上げました。カレ
 ーの^{ふうみ}風味が^{しょくよく}食欲をそそりますね。カレー^こ粉は、カ
 レーの^{ほんば}本場である^{はっしょう}インドではなく、イギリス^{かんたん}発祥
 のミックススパイスです。イギリスでも^{かんたん}簡単にカ
 レーが^{つく}作れるようにと、カレー^こ粉が^{うみだ}生み出され、
 にほん 日本にも^{つた}伝わりました。



りょうり うし 料理の^{りょうり}後ろの^{からだ}マークは、その料理が^{なか}体の中で^{おも}主
 に^{はたら}どんな^{あらわ}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…＊

キャベツとじゃこのごまだれ＊○★ 牛乳○

さばのカレー風味焼き○★

ごはん★ 臭だくさんみそ汁＊○★