



きょう今日は、「たら」というさかなこなをまぶして、あぶら油であげ、あます甘酢っぱいあんをかけました。たらは、みがやわらかく、しぼうすくないしろみさかなです。鍋以外にも焼き物やフライなど、幅広い料理に使われます。



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の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

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…\*

あぶらあいいにびた油揚げ入り煮浸し\*○      ぎゅうにゅう牛乳○

たらのあます甘酢あんかけ○\*★

むぎ麦ごはん★      みそ汁\*○