



うま煮は、肉や野菜を甘辛く煮た煮物のことです。

今日は鶏もも肉・にんじん・ごぼう・たけのこ・

大根・干し椎茸・こんにゃく・さやえんどうを入れ

て作りました。うま味たっぷりの煮物です。



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…*

青菜のくるみ和え*★ 牛乳○

うま煮*○★

ごはん★ みそ汁○