



おやこどん じる ちょうみりょう とりにく たま
 親子丼は、だし汁と調味料で鶏肉や玉ねぎなどを
 に 煮て、卵でとじた具をごはんにのせた 丼料理で
 す。鶏肉と卵が親子の関係なので、「親子丼」とい
 います。だしをたっぷり入れて作ったので、だしの
 うま味のあるおやこどんに仕上がりました。



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…*

あ
ゆかり和え*

ぎゅうにゅう
牛乳○

おやこどん
親子丼★○*

とうにゅう しる
豆乳みそ汁*○★