



きのこは、^{とうぼく}倒木や^き切り株^{かぶ}などによく^は生えることから、「^き木の^こ子」といわれるようになりました。^{にほん}日本には、^{なまえ}名前が^{つけ}つけられていないものも含め、4000~5000^{しゅるい}種類のきのこがあるといわれていて、^{わたし}私たちが^{しょくよう}食用としているのは、そのうちの100^{しゅるい}種類ほどです。今日のピラフには、3^{しゅるい}種類のきのこが入っていますが、^わわかりますか？



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体の^{からだ}中で^{なか}主に^{おも}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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

ぎゅうにゅう
牛乳○

アップルポテトの^{つつ}包み^あ揚げ★*

きのこピラフ★○* ポトフ*○★