



きじ焼きは、鶏肉やかつお・ぶり・さばなどの魚の切身を、しょうゆ・みりん・酒に漬けて焼いたものです。美味しいと広く知られていたキジですが、高価で入手困難だったため、キジに見立てて作ったことが始まりといわれています。

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…*

大根の昆布和え*○ 牛乳○
 鶏肉のきじ焼き丼★○* みそ汁★○