



ゆかりとは赤しそのふりかけのことです。しそは
 赤しそと青しそ（大葉）がありますが、ゆかりに
 使用されている赤しそは、梅干しや紅ショウガな
 どの色付けにも使用されています。

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…*



ゆかり和え*

牛乳○

三色丼★○*

みそ汁*○