



きょう おやこどん とりにく ふたにく か ふたにく たまご
今日は親子丼の鶏肉を豚肉に変えた、豚肉の卵と

どん つくりました。おやこどんは、とりにく たまご おやこ

かんけい であることが名前の由来ですが、ふたにく たまご

おやこ ではないため、「他人丼」と呼ばれています。

ちなみに かんとう では「開花丼」とも呼ばれています。

りょうり うし の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主

にどんな 働 きをするかをあらわ

エネルギーになる…★

きんにく ほね 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…*



あおな 青菜のくるみ和え*★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ふたにく たまご 豚肉の卵とじ丼*★○*

みそ汁*★○