



みそには<sup>あか</sup>赤みそと<sup>しろ</sup>白みそがあります。<sup>いちばんおお</sup>一番大きな  
<sup>ちが</sup>違いは<sup>み</sup>見た目の<sup>いろ</sup>色ですが、<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方や<sup>あじ</sup>味も<sup>ちが</sup>違いがあ  
 ります。<sup>あか</sup>赤みその<sup>えんぶん</sup>ほうが<sup>おお</sup>塩分が<sup>しろ</sup>多く、<sup>しろ</sup>白みその<sup>えんぶん</sup>ほう  
 が<sup>すく</sup>塩分が<sup>あまみ</sup>少なく<sup>あまみ</sup>甘味<sup>きょう</sup>があります。<sup>ふたにく</sup>今日の<sup>ふたにく</sup>豚肉と<sup>じ</sup>じゃ  
 がいもの<sup>に</sup>みそ<sup>あか</sup>煮には<sup>しろ</sup>赤みそ<sup>しろう</sup>を使用<sup>し</sup>しました。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろの<sup>りょうり</sup>マークは、その<sup>からだ</sup>料理が<sup>なか</sup>体<sup>おも</sup>の中で<sup>おも</sup>主

に<sup>はたら</sup>どんな<sup>あらか</sup>働き<sup>あらか</sup>をするかを<sup>あらわ</sup>表<sup>あらわ</sup>しています。

エネルギーになる…★  
<sup>きんにく</sup>筋肉<sup>ほね</sup>や<sup>ほね</sup>骨<sup>おもと</sup>をつくる<sup>おもと</sup>もと<sup>おもと</sup>になる…○  
<sup>からだ</sup>体<sup>ちょうし</sup>の<sup>ととの</sup>調子<sup>ととの</sup>を整<sup>ととの</sup>える…\*

<sup>ひた</sup>お浸し\*★      <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○  
<sup>ふたにく</sup>豚肉と<sup>じ</sup>じゃがいもの<sup>に</sup>みそ<sup>あか</sup>煮\*★\*○  
 ごはん★      すまし<sup>じる</sup>汁\*