



ぶりも大根も、冬が旬の食材です。ぶりは、成長するにしがって「イナダ」「ウラサ」「ハマチ」「ぶり」と名前が変わる、「出世魚」です。そのため、縁起がよい魚として古くから食べられてきました。



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…\*

からし和え\*

牛乳○

ぶり大根○\*

ぶり2切に大根と汁をかけてください。

ごはん★

みそけんちん汁\*★○