



きょう 今日、さけに酒と塩で下味をつけた後、カレー粉・小麦粉・油をまぶして焼き上げました。カレーの風味が食欲をそそりますね。カレー粉は、カレーの本場であるインドではなく、イギリス発祥のミックススパイスです。イギリスでも簡単にカレーが作れるようにと、カレー粉が生み出され、日本にも伝わりました。



りょうり うし 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…\*

- ごま和え\*★      牛乳○
- さけのカレー風味焼き○★
- ごはん★      貝だくさんみそ汁\*○★