



さわらは成長ごとに名前が変わる出世魚です。

体長50 cm以下でさごし、50～60 cmでやなぎ、
60 cm以上でさわらと呼ばれます。成長したさわ
らは1mにもなる大型魚です。

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…＊



のり和え＊○

牛乳○

さわらの照り焼き○★

ごはん★

みそ汁○