



きょう今日は、「たら」というさかなこなをまぶして、あぶら油であげ、あます甘酢っぱいあんをかけました。たらは、みんがやわらかく、しぼうすく少ないしろみさかなです。鍋以外にも焼き物やフライなど、はばひろりょうりつか幅広い料理に使われます。



りょうりうし料理の後ろのマークは、そのりょうりからだなかおも料理が体の中で主にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

エネルギーになる…★

きんにくほね筋肉や骨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…*

あぶらあいいにびた油揚げ入り煮浸し*○ ぎゅうにゅう牛乳○

たらのあます甘酢あんかけ○*★

むぎ麦ごはん★ みそ汁しる○★