



豚肉の冷しゃぶは、きゅうりともやしのうえにごま
だれで和えた肉をのせました。ごまは油脂が多い
ので、すりつぶしていくとごま油が出てなめらか
なペースト状の練りごまになります。今日のごま
だれは練りごまにみじん切りにした生姜とにんに
く、調味料を加えて作りました。



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…＊

なすの中華和え＊★

牛乳○

豚肉の冷しゃぶ○＊★

ごはん★

きのこ汁＊○