



おやこどん じる ちょうみりょう とりにく たま
親子丼は、だし汁と調味料で鶏肉や玉ねぎなどを
に たまご とじた具をごはんのにのせた 丼 料理で
す。鶏肉と 卵 が親子の関係なので、「親子丼」とい
います。だしをたっぷり入れて作ったので、だしの
うま味のある おやこどん し あ 仕上がりしました。



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…★

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…＊

ゆかり和え＊

ぎゅうにゅう 牛乳○

おやこどん 親子丼★○＊

やさいじる 野菜汁＊○