



きのこは、^{とうぼく}倒木や^き切り株などによく^は生えることから、「^き木^この子」といわれるようになりました。^{にほん}日本には、^{なまえ}名前がつけられていないものも含め、4000～5000^{しゅるい}種類のきのこがあるといわれていて、^{わたし}私たちが^{しょくよう}食用としているのは、そのうちの100^{しゅるい}種類ほどです。今日のピラフには、3^{しゅるい}種類のきのこが入っていますが、^わ分かりますか？

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊



^{ぎゅうにゅう}牛乳○

アップルポテトの^{つつ}包み^あ揚げ★＊

きのこピラフ★○＊ ポトフ＊○★