



きじ^や焼きは、^{とりにく}鶏肉やかつお・ぶり・さばなどの^{さかな}魚
 の^{きりみ}切身を、しょうゆ・みりん・^{さけ}酒に^つ漬けて^や焼いたも
 のです。おいしいと^{ひろ}広く^し知られていたキジですが、
^{こうか}高価で^{にゅうしゅこんなん}入手困難だったため、キジに^み見立てて^{つく}作っ
 たことが^{はじ}始まりといわれています。

^{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…＊



^{だいこん}大根の^{こんぶ}昆布^あ和え＊○

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{とりにく}鶏肉の^やきじ^{どん}焼き丼★○＊

^{しる}みそ汁★○