



にくじゃがに入っている、「しらたき」は漢字で「白滝」と書きます。こんにゃくの生地をシャワーの出口のような、穴の開いた筒からお湯の中に細長く押し出される様子が、白い滝に見えることが「白滝」という名前の由来だそうです。



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…＊

もやしのごま醤油和え＊★

ぎゅうにゅう 牛乳○

にくじゃが○＊★

ごはん★

みそ汁○＊