



ゆかりとは赤しそのふりかけのことです。しそは
 赤しそと青しそ（大葉）がありますが、ゆかりに
 使用されている赤しそは、梅干しや紅ショウガな
 どの色付けにも使用されています。



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…＊

ゆかり和え＊

牛乳○

三色丼★○＊

みそ汁○＊