



ぶたしぐれは、ぶたにくをしょうゆ、さとう、しょうが、あまから
 く煮た料理です。名前の由来は、色々な風味が口の
 なかとおす中を通り過ぎることから、一時的に降る「時雨」に
 たとえているという説があります。現在ではしょうが
 を加えた佃煮を時雨煮と呼ぶそうです。

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…＊



あおな青菜のくるみ和え＊★

ぎゅうにゅう牛乳○

ししゃものから揚げ○★

ぶたしぐれ
 豚時雨ごはん
 ★○＊

のっぺい汁
 ★＊○