



みそには<sup>あか</sup>赤みそと<sup>しろ</sup>白みそがあります。一番大きな  
 違いは<sup>ちが</sup>見た目の色ですが、<sup>つく</sup>作り方や<sup>あじ</sup>味も違いがあ  
 ります。<sup>あか</sup>赤みそのほうが<sup>えんぶん</sup>塩分が多く、<sup>しろ</sup>白みそのほう  
 が<sup>えんぶん</sup>塩分が少なく<sup>あまみ</sup>甘味があります。今日の<sup>きょう</sup>豚肉と<sup>ふたにく</sup>じゃ  
 がいもの<sup>に</sup>みそ煮には<sup>あか</sup>赤みそを<sup>しょう</sup>使用しました。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の<sup>なか</sup>中で<sup>おも</sup>主

にどんな<sup>はたら</sup>働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…＊



<sup>ひた</sup>お浸し＊★

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>ふたにく</sup>豚肉と<sup>に</sup>じゃがいもの<sup>に</sup>みそ煮★＊○

ごはん★

<sup>じる</sup>かきたま汁＊○