



さけのごまフライには^{しろ}白と^{くろ}黒の2種類のごまを
 使用しました。ごまは色によって、^{しろ}白・^{くろ}黒・^{きん}金のお
 大き^{しゅるい}く3種類に分けられます。世界には色や^わ形、大
 きさなど^{さまざま}様々なごまがあり、その数約3,000種類
 といわれています。



料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
 に^{はたら}どんな働^{あらか}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^{ちょうし}の調子^{ととの}を整^{ととの}える…＊

おろし^あ和え＊

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

さけのごまフライ○★

ごはん★

みそ汁^{しる}＊○★