



きょうは、^{したあじ}下味をつけた^{とりにく}鶏肉に^{こな}粉をまぶして揚げ、^あしょうがや^{はい}ねぎの^{こうみ}入った香味ソースをかけました。
 しょうがも^{やくみ}ねぎも、^{にく}薬味や^{さかな}肉・魚の^きくさみとりなどで^{つか}使われます。^{きょう}今日は^ぎみじん切りにし、^{ちょうみりょう}調味料を^{くわ}加えて、^{しょくよく}食欲を^さそるソースにしました。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊

じゃこ^い入り^{にびた}煮浸し＊○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^あ揚げ^{とり}鶏の^{こうみ}香味ソース○＊★

ごはん★ ^{しる}みそ汁★○