

千葉県の郷土料理である「さんが焼き」は、あじやいわしなどを味噌と一緒にたたいて作った「なめろう」を焼いた料理です。元々山の家で食べていたことが、さんが焼きの名前の由来です。かぶやピーナッツは千葉県が生産量日本一の食材です。

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…*



青菜のピーナッツ和え *★ ぎゅうにゅう 牛乳 ○

あじのさんが焼き ○★*

ごはん★ かぶのすまし汁 *