



ちばけん きょうどりょうり
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^{みそ いっしょ}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^{もともとやま いえ}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。



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＊