



きょう 今日、さけに酒と塩で下味をつけた後、カレー粉・小麦粉・油をまぶして焼き上げました。カレーの風味が食欲をそそりますね。カレー粉は、カレーの本場であるインドではなく、イギリス発祥のミックススパイスです。イギリスでも簡単にカレーが作れるようにと、カレー粉が生み出され、日本にも伝わりました。



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…★
- 筋肉や骨をつくるもとになる…○
- 体の調子を整える…*

くだもの 果物 (きよみ 清見オレンジ) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

さけのカレー風味焼き ○★

ピーマンの塩昆布和え *★○

ごはん★ とんじる 豚汁 *○★