

にくじゃがは、めいじじだい くんじん とうごうへいはちろう、
リス留学の際に食べたビーフシチューを日本で
さいげん つか りょうり とうじ
再現して作らせた料理だそうです。当時はデミグ
ラスソースがなく、日本の調味料で再現したのが
にくじゃがの始まりだそうです。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
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…*

レモン醤油和え*

牛乳○

にくじゃが○*★

ごはん★

みそ汁○