



おやこどん じる ちょうみりょう とりにく たま
 親子丼は、だし汁と調味料で鶏肉や玉ねぎなどを
 に 煮て、たまご でとじた 具をごはんにのせた 丼 料理で
 す。とりにく と たまご が親子の関係なので、「親子丼」とい
 います。だしをたっぷり入れて作ったので、だしの
 うま味のある親子丼に仕上がりました。



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…★

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
 ごま和え*★

ぎゅうにゅう
 牛乳○

おやこどん
 親子丼★○* 具だくさんみそ汁*○★