



さけかす にほんしゅ しぼ あと のこ しる こけいぶつ
 酒粕は日本酒を絞った後に残る白い固形物のこと
 です。さけかすとくゆう ふうみ み い さまざま
 食品に利用されています。今日は酒粕を調味料
 でふやかし、ペースト状にしたものをさけに漬け
 て焼きました。



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…*

じゃがいもと大豆の煮物*★○ 牛乳○
 さけのかすつや
 酒粕漬け焼き○
 ごはん★ みそ汁*○