



いなだはぶりの若いころの名前です。ぶりは、わか
し→いなだ→わらさ→ぶりと成長ごとに名前が
変わる出世魚です。関西では、いなだではなく
はまちと呼ばれています。ぶりに比べて脂が少
なくさっぱりした味わいが特徴です。

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…＊



揚げ入り煮浸し＊○

牛乳○

いなだの照り焼き○

麦ごはん★

みそ汁＊○