



うま煮に はいに入っている「ふき」は、ストローのよう

な形かたちをした、春はるが旬しゅんの野菜やさいです。実は1~2 m

ほどになる長い野菜なが やさいで、

今日は短みじかく切きって使つかっています。



料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おもに

どんな働はたらきをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*

みどりいろ
緑色みどりいろがきれいな
「きぬさや」も春はるが旬しゅんです

くだもの* 牛乳ぎゅうにゅう○

はるやさい
春野菜はるやさいのうま煮に○*

ごはん★ 豆腐とうふ入りかきたま汁じる○*

