



「ピカタ」はイタリアが発祥の西洋料理です。イタリア語で「槍の一突き」という意味の「ピッカータ」という言葉が語源です。薄い肉をフォークで刺したことからこの名前がつけました。

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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

さつまいもと大豆のサラダ★○\*

キャロットライス★\*

チキンピカタ○ ジュリエンヌスープ\*