



グリーンピースは黄緑色のサヤの中に 6~9 個の実
 が入っています。冷凍のものと違って生鮮のもの
 は春から初夏にしか買えず、甘みがあり風味がよ
 いのが特徴です。旬の味覚を味わってください
 ね。

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 ○
- ぶたにく よしのや 豚肉の吉野焼き ○
- こ 粉ふきいも ★
- ピースごはん ★ *
- く 貝だくさん汁 ★ ○ *