



「にら」は独特の香りが特徴の野菜です。この香りの成分はにんにくやねぎと同じものです。にらの香りには食欲増進にもなるので、体力をつけたい夏などには積極的に食べてほしい野菜のひとつです。

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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

ぶたにく  
豚肉ときゃべつのみそ炒め○\*

ごはん★

にらたま  
にら玉スープ○\*