



きゃべつは季節ごとに味や性質が変化します。春のきゃべつは葉がやわらかく、冬のきゃべつは葉の巻きがギュッと締まっています。夏から秋にかけては巻きが強く歯ごたえごたえの良い夏秋きゃべつが出回ります。

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○*

ねぎとのりのスープ○*

ごはん★