



「ミネストローネ」はイタリア語で「真だくさん」
 や「ごちゃまぜ」といった意味の言葉です。イタ
 リアではパスタや米、豆などを入れた野菜スープ
 のことで、トマトが入っていないなくても「ミネスト
 ローネ」と呼ばれます。

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…*



くだもの*

ぎゅうにゅう
牛乳○

じゃがいものハニーサラダ★*

ミネストローネ★○*

カレーピラフ★○*