

すぶた は、その名の通り酢を使った甘酸あんを肉と  
 やさい から りょうり です。酢はさっぱりとしていて  
 た 食べやすいため、つか 疲れた時にもぴったりです。よ  
 く かんで あじ 味わって 食べてもらえると うれ 嬉しいです。

りょうり うし の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主  
 にどんな 仕事をするかを 表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を 整える…\*



きよみ 清見オレンジ\*      ぎゅうにゅう 牛乳○

すぶた 酢豚○\*

ごはん★      はるさめ 春雨スープ★\*