

「ポタージュ」はフランス語で「スープ」の意味で、
日本では具をペーストにしたとろみのあるスープ
のことをポタージュと呼ぶことが多いです。今日は冬が旬の、ほうれんそう入りのポタージュです。

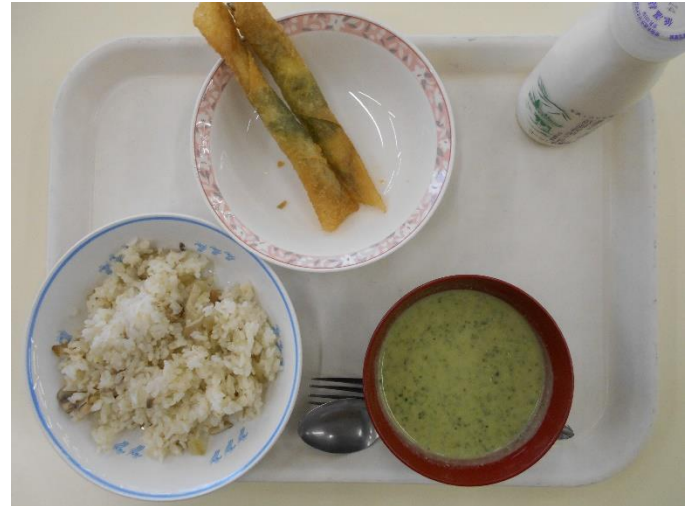
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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○

ししゃものパリパリ揚げ○★*

きのこピラフ★*○

とうにゅう
豆乳のほうれんそうポタージュ○★*