

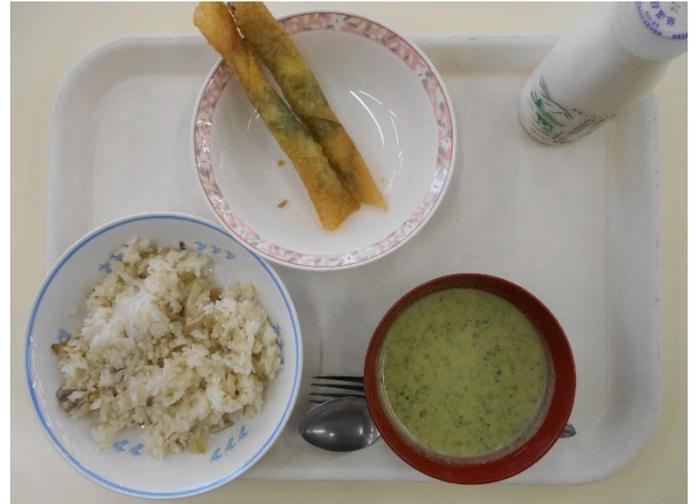
「ポタージュ」はフランス語で「スープ」の意味で、  
日本では具をペーストにしたとろみのあるスープ  
のことをポタージュと呼ぶことが多いです。今日は冬が旬の、ほうれんそう入りのポタージュです。

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○★\*