



グリーンサラダは、その名の通り緑色の具材を使ったサラダです。今日はブロッコリー・きゅうり・アスパラガスを使っています。アスパラガスは春が旬で、1日に10cmも伸びる位パワーがあります。

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…*



- グリーンサラダ*★
- 牛乳○
- ほたて豆乳チャウダー○*★
- チーズパン★○
- きなこ揚げパン★○