

ミネストローネは、イタリア語で「真だくさんのスープ」という意味です。日本ではトマトのスープのイメージが強いですが、トマトは必須ではなく、季節や地域によって使う野菜が変わるそうです。



りょうり うし
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…★

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…*

くだもの 果物 (デコボン) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

カレーピラフ★○* ミネストローネ*○★