



グリーンピースは、さやえんどうよりも生長した、  
 熟す前のえんどうの実です。缶詰や冷凍品などで  
 年中出回っていますが、生のグリーンピースが食べ  
 られるのは、旬のこの時期だけです。ほっくりし  
 て甘みがあります。春の風味を味わいましょう。

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…\*



青菜のくるみ和え\*★ 牛乳○

豚肉のしょうが焼き○\*

ピースごはん\*★ のっぺい汁\*★○