



ふきは、<sup>かすく</sup>数少ない<sup>にほんげんさん</sup>日本原産の<sup>やさい</sup>野菜で、<sup>はる</sup>春から<sup>しよか</sup>初夏にかけてが旬です。<sup>やく</sup>約<sup>パーセント</sup>95%が<sup>すいぶん</sup>水分でできていて、<sup>しよっかん</sup>しゃきとした食感、<sup>どくとく</sup>独特の<sup>にが</sup>苦みと<sup>かお</sup>香りがあるのが特徴です。



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体の<sup>からだ</sup>なか<sup>おも</sup>中で主に<sup>はたら</sup>どんな働きをするかを<sup>あらわ</sup>表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*

ひじきサラダ\*○★

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>とりにく</sup>鶏肉の<sup>て</sup>照り<sup>や</sup>焼き○

ふきごはん

<sup>とうにゅう</sup>豆乳仕立ての

★\*○

<sup>しる</sup>みそ汁\*○★