



ソテーはフランス語で、「肉・魚・野菜などの食材を油やバターなどで炒める調理法やその料理」を指します。フライパンの中で油や食材が飛び跳ねるように見えたことから、フランス語の「飛び跳ねる」という意味の動詞が語源といわれています。



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。

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…\*

青菜とコーンのソテー\*○★ 牛乳○

ポークソテー○\*

ごはん★ 大豆入りミネストローネ\*○