



きょうは、きゅうりを中華風の漬物にしました。きゅうりは、一年中手に入りますが、本来の旬は夏です。約95%が水分でできていて、体を内側から冷やす効果があるので、暑い夏にぴったりの野菜ですね。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

きゅうりの中華風漬け* 牛乳○

豚肉とキャベツのみそ炒め○*

ごはん★ にら玉スープ*○