



きょうは、なつが旬のなすをたっぷり使った麻婆なすです。なすは日本ですごく昔から親しまれ、多くの品種があります。卵サイズの丸型から細長い大長なすまで、形も大きさも様々です。日本では黒紫色が主ですが、世界には白や緑のなすもあります。



りょうりのうしろのマークは、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…*

くだもの 果物 (メロン) *

ぎゅうにゅう 牛乳 ○

まーぼー 麻婆なす ○*★

ごはん★

わかめスープ*○★