



トマトスープに入っているズッキーニは、見た目
 はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間
 です。クセがない淡白な味わ
 いなので、ナスのようにさま
 ざまな料理に活用できます。



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。

- 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…*



- ミルクゼリーピーチソース○*★ 牛乳○
- ピザトースト ミートボール入り
- ★○* トマトスープ○*★