



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。

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○\*★

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…\*