



かぶの白い部分は、「実」ではなく「根」が大きくなったものです。また、根の部分だけではなく、葉もおいしく食べることができます。根は淡色野菜ですが、葉は緑黄色野菜に分類されます。今日のサラダでは、根も葉も丸ごと使いました。



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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*

かぶサラダ*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ハニートースト★

とうにゅう
豆乳シチュー○*★