



きょうのみそ汁には、たまねぎとぶなしめじが入っています。ぶなしめじは、食感がよく、うま味成分のアミノ酸が豊富なので、煮物や炊き込みごはん、汁物、炒め物、天ぷらなど、幅広い料理に使うことができます。



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…\*

わかめときゅうりの酢のもの\*○ 牛乳○

和風麻婆豆腐\*★

ごはん★

みそ汁\*○