



きのうのサラダにはレトルトのホタテを使っていますが、今日のシーフードピラフは生のホタテから調理しました。使っているのはホタテの貝柱の部分です。貝柱は殻を閉じるために大きく発達した筋肉で、ホタテが泳げるのはこの巨大な貝柱のおかげだそうです。



りょうり 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。

さつまいもと大豆のサラダ★○* 牛乳○
 シーフードピラフ ★○* ABC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…*