

はると採れた新たけのこしんを使用してたけのこごはんしようを作りました。たけのこは「朝掘あさほったら、その日ひのうちに食たべろ」と言いわれるぐらい鮮度せんどが重じゆう要な食材しよくざいです。今いまが旬しゆんの食しよくざい材あじをぜひ味あじわってくださ



りようりうしの後ろりようりのマークは、その料理からだが体なかの中おもで主おもにどはたらんな働しゆんきしよくざいをあらわするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにくほねや骨ほねをつくるもとになる…○

からだちようしの調ととの子をととの整ととのえる…*

みそドレッシングサラダ*○★ 牛乳○

さばの塩焼き○

たけのこごはん★*○ 吉野汁*○★