

はると春に採れた新たけのこしんを使用してたけのこごはんしやうを作りました。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いい。



りやうりうし料理りやうりの後ろからだのマークは、その料理なかが体おもの中で主あにどんな働はたらきをするかあらわを表あらわしています。

エネルギーになる…★

きんにくほね筋肉ほねや骨ほねをつくるもとになる…○

からだちやうし体ととのの調子ととのを整ととのえる…*

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*○★