

スープに押し麦おしむぎを入れています。押し麦おしむぎとは大麦おおむぎの
 外皮がいひを取り除いた後に、蒸むしてローラーなどで平たい
 らにつぶしたものです。粒つぶの真まん中なかにまっすぐな
 黒くろい筋すじがあるのが特徴とくちょうです。押し麦おしむぎは腸内環境ちようないかんきようを
 ととの整はたらえる働はたらきがあります。



料理りようりの後ろうしのマークは、その料理りようりが体からだの中なかで主おも
 にどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちようしを整ととのえる…*

かぼちゃサラダ*★ 牛乳ぎゅうにゅう○

カレーピラフ*○* 麦入り臭むぎいたくさんく

スープ*○★