

わかたけ汁は春が旬のわかめとたけのこを使ったすまし汁で、「若」はわかめ、「竹」はたけのこのことを指しています。春の香りを味わってみてください。



料理の後ろのマークは、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。

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…\*

ごま和え\*○ 牛乳○

ししゃもの二色揚げ○★

きんぴらごはん★○\* わかたけ汁○\*