



ふきは、^{かすく}数少ない^{にほんげんさん}日本原産の^{やさい}野菜で、^{はる}春から^{しよか}初夏にかけてが旬です。^{やく}約^{パーセント}95%が^{すいぶん}水分でできていて、^{しよっかん}しゃきとした食感、^{どくとく}独特の^{にが}苦みと^{かお}香りがあるのが特徴です。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

ひじきサラダ*○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{とりにく}鶏肉の^て照り^や焼き○

ふきごはん ^{とうにゅう}豆乳仕立ての

^{しる}みそ汁*○★

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*