



グリーンピースは、さやえんどうよりも<sup>せいちよう</sup>生長した、  
<sup>じゆく</sup>熟<sup>まえ</sup>す前のえんどうの<sup>み</sup>実です。<sup>かんづゆ</sup>缶詰や<sup>れいとうひん</sup>冷凍品などで  
<sup>ねんじゆう</sup>年中<sup>でまわ</sup>出回っていますが、<sup>なま</sup>生のグリーンピースが<sup>た</sup>食べ  
 られるのは、<sup>しゆん</sup>旬<sup>の</sup>この<sup>じき</sup>時期だけです。ほっくりし  
 て<sup>あま</sup>甘みがあります。<sup>はる</sup>春<sup>ふうみ</sup>の風味を<sup>あじ</sup>味わいましょう。



<sup>りようり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りようり</sup>体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で<sup>おも</sup>主

に<sup>はたら</sup>どんな働き<sup>を</sup>する<sup>あらわ</sup>かを表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉<sup>ほね</sup>や骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子<sup>ととの</sup>を整える…\*

キャベツのアーモンド<sup>あ</sup>和え\*★ <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

<sup>ぶたにく</sup>豚肉のしょうが<sup>や</sup>焼き○\*

ピースごはん\*★ <sup>じる</sup>のっぺい汁\*★○