



きょうは、せいようわさびをふんまつじょうにしたこなわさびをつか
 ったサラダです。わさびは、とうがらしやこしょうとは
 こと異なる、はなぬに抜けるツーンとしたつら辛さがとくちょう
 です。きょうはまよねーズしようにして、た食べやすくしまし
 ました。



りょうりうしの料理の後ろのマークは、そのりょうりがからだなかおも
 にどんなはたら働きをするかをあらわ表しています。

エネルギーになる…★

きんにくほね筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうしととの体の調子を整える…*

わさびふうみ風味サラダ*★○

ぎゅうにゅう牛乳○

やさしい野菜たっぷり豚丼★○*

みそ汁★*○