



「ジュリエヌ」とは、フランス語で「せん切り」のことをいいます。今日は、鶏がらでとったスープにせん切りにした野菜をたっぷり入れて、煮込んで作りました。



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。

あおな 青菜とコーンのソテー\*★      きゅうにゅう 牛乳○  
 ハンバーグ○\*★  
 ごはん★      ジュリエヌスープ\*

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…\*