



フライビーンズサラダの豆は大豆です。揚げた大豆にガーリックパウダー・チリパウダー・塩をまぶして、サラダにトッピングしました。豆が苦手な人でも食べやすくなっています。大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が豊富ですよ。



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…*

フライビーンズ
サラダ○*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ツナコーン
トースト★○*

クリーム
シチュー○*★