



冬が旬のかぶの根と葉を両方使ってスープを作りました。かぶは生でもみずみずしくて美味しいですが、漬けたり、焼いたり、煮たりすると食感や甘味が変化してまた違った楽しみがあります。



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…*

さつまいもと大豆の
サラダ★○*

牛乳○

えびクリームライス
★○*

かぶスープ
*★