

はる^と春に採れた新^{しん}たけのこを使用してたけのこごはん^{しやう}を作りました。たけのこは「朝^{あさ}掘^ほったら、その日^ひのうちに食^たべろ」と言^いわれるぐ^らい鮮^{せん}度が重^{じゆう}要^{よう}な食^{しょく}材^{ざい}です。今^{いま}が旬^{しゆん}の食^{しょく}材^{ざい}をぜ^{あじ}ひ味^{あじ}わってくだ^ささい。

りやうり^{うし}料理^{りやうり}の後ろ^{からだ}のマークは、その料理^{なか}が体^{おも}の中^{なか}で主^{おも}にど^{はたら}んな働^{はたら}きをするか^{あらわ}を表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく^{ほね}筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{ちやうし}体^{からだ}の調^{ととの}子を整^{ととの}える…＊



みそドレッシングサラダ＊○★ 牛乳^{ぎゆうにゆう}○

さけの塩^{しお}焼^やき○

たけのこごはん★＊○ 臭^くだくさん汁^{じる}＊○★