

ソテーとは肉や魚、野菜などをフライパンで炒める調理法のことです。ソテーはフランス語で「飛び跳ねる」という意味があり、フライパンで炒めるときに食材が飛び跳ねるように見えたことが、ソテーという料理の名前の由来だそうです。

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…＊



こまつな 小松菜ソテー＊★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ハンバーグ○＊★

ごはん★

やさい 野菜スープ＊○