



ふきは、数少ない日本原産の野菜で、春から初夏にかけてが旬です。約95%が水分でできていて、しゃきとした食感、独特の苦みと香りがあるのが特徴です。

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…＊



ひじきサラダ＊○★

牛乳○

鶏肉の七味焼き○

ふきごはん

豆乳仕立ての

★＊○

みそ汁＊○★