



グリーンシチューのグリーンの^{しょうたい}正体は、^{いま}今が旬のグリンピースです。ミキサーにかけてペーストにしたグリンピースを^ま混ぜて^{つく}作りました。グリンピースが^{にがて}苦手な人でも^{ひと}食べやすいですよ。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

- エネルギーになる…★
- ^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○
- ^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

- フレンチサラダ*★
- ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
- ハニー
トースト★
- グリーン
シチュー*○★