



にらはスタミナのつく^{やさい}野菜です。にらの強い^{つよ}香り^{かお}
成分である「アリシン」はビタミン B1 の吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}
を^{たか}高めて^{ひろ}疲労^{うかいふく}回復^{たす}を^{はたら}助ける働きがあります。



料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が^{からだ}体^{なか}の中で主^{おも}
にどんな^{はたら}働き^{あらか}をするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊

マーラーカオ★○

牛乳^{ぎゅうにゅう}○

中華丼^{ちゅうかどん}

★○＊

もやしとにら
のスープ＊