



ビビンバのナムルには、大豆もやしを使用しています。大豆もやしは大豆が成長したもので、太くてシャキシャキの食感や豆の風味を味わえるのが特徴です。

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…＊



ブロッコリーの中華和え＊★ 牛乳○

ビビンバ★○＊ わかめと豆腐スープ○＊