



ミートソーススパゲティには^{きざ}刻んだ^{だいず}大豆を^ま混ぜて
 つくりました。^{にく}ひき肉の一部を^{だいず}大豆に置き換えるこ
 とで、^{しじつ}脂質を抑えて、^{りょうじつ}良質な^{しょくぶつせい}植物性のたんぱく^{しつ}質
 を^{せつしゆ}摂取することができます。また、^{にく}お肉に^{ふく}含まれな
 い^{しょくもつせんい}食物繊維も^{おぎな}補うことができます。



^{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^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}
 に^{はたら}どんな働^{あらか}きをするかを表しています。

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…＊

かぶサラダ＊★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ミートソース
スパゲティ★○＊

ジュリエヌ
スープ＊