

スープには^{こめつぶむぎ}米粒麦を入れました。^{こめつぶむぎ}米粒麦は^{むぎ}麦ごはんでも使用^{しよう}するお米によく似^にた麦のことです。スープに入れることで^いプチプチとした^{しょっかん}食感が^{たの}めします。また、^{むぎ}麦はおなかの中を^{なか}きれいに^{はたら}する働きがあります。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体の中^{なか}で主^{おも}に^{はたら}どんな^{むぎ}働き^{あらわ}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…*

^{くだもの}果物 (デコポン) *

^{ぎゅうにゅう}牛乳 ○

ポテトサラダ*★○

カレーピラフ★○* ^{むぎい}麦入り^く具だくさん

スープ*○★