



グリーンピースは^{いま}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。冷凍^{れいとう}ではなく
 生^{なま}のグリーンピースを使用して^{しよう}ピースごはん^{つく}を作
 りました。甘^{あま}みとホクホクした^{しよっかん}食感^{あじ}をぜひ味わっ
 てみてください。



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^{あらわ}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…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*

ひじきサラダ*○★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

鶏肉^{とりにく}の七味^{しちみや}焼き○

ピースごはん

豆乳^{とうにゅう}仕立^{じた}ての

★★

みそ汁^{しる}*○★