



にじゅうしせっきの「小満」です。太陽の光で草木が生き生きと成長する時期です。今日は今が旬のグリーンピースでグリーンシチューを作りました。食べやすくミキサーでペースト状にしたグリーンピースを混ぜています。

りょうりうしの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…★

きんにくほね筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだちょうしととの体の調子を整える…＊



ツナとキャベツのサラダ＊○★ 牛乳○

ハニー
トースト★

グリーン
シチュー＊○★