



ミネストローネはイタリア発祥の料理です。「真  
 だくさん」という意味があり、野菜や豆などをたく  
 さん使用します。昔はトマトが入っていないスー  
 プでしたが、ヨーロッパにトマトが伝わってから  
 スープに使用されるようになり、今の赤いミネス  
 トローネが一般的になりました。

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。



あおな ぎゅうにゅう  
 青菜とコーンの 牛乳○  
 ソテー\*★

ポークソテー○\*★

ごはん★ ミネストローネ\*○

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…\*