



とうもろこしは^{なつ しゅん}夏が旬です。今日は^{きょう あま}甘みを感じられるよう、シンプルに^む蒸しとうもろこしを^{ていきょう}提供します。ちなみに、とうもろこしの^{あたま}頭には生えているひげは、とうもろこしの^{つぶ おな ほんすう}粒と同じ本数^しって知っていませんか？



^{りょうり うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主にどんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}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^{ととの}整える…＊



^む蒸しとうもろこし＊

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{ひ ちゅうか}冷やし中華★○＊

^{ちゅうか}中華スープ＊