



えだまめ なつ しゆん だいす まえ みじゆくか えだまめ
枝豆は夏が旬です。大豆になる前の未熟果が枝豆

のため、はたけ にく の肉といわれるほど栄養価が高いのが

とくちよう 特徴です。きょう しゆん えだまめ しよう えだまめ
今日は旬の枝豆を使用して枝豆ごはん

んを作りました。



りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな はたら 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
体の調子を整える…＊

ひた
お浸し＊○★

ぎゅうにゅう
牛乳○

い たまごや
ひじき入り卵焼き○＊★

えだまめ
枝豆ごはん＊★

こじる
呉汁＊○