



なつやさいのトマトをたくさん使用してサラダを作りました。トマトには“リコピン”という成分が含まれています。リコピンは美肌効果・生活習慣病の予防に効果があります。

りょうり うし 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…＊



トマトサラダ＊★

ぎゅうにゅう 牛乳○

ねぎしおぶたどん ねぎ塩豚丼★○＊

みそ汁★○