

おいしく お勉強!

# あじのも中長

むずかしい

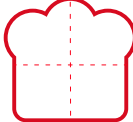


栄養  
バランス編

## こんなにすごい!うま味のきいた「汁物」

こんなにすごい!うま味のきいた「汁物」1

やさい  
野菜は  であることでかさが

 るので、汁物では するもの

いちど 一度にたくさんの野菜を やさい

とることができます。



こんなにすごい!うま味のきいた「汁物」2

スープまで飲みほせる「汁物」は、

 <sup>と</sup> <sup>こ</sup> け込んだ <sup>えい</sup> 栄  <sup>よう</sup> <sup>そ</sup> 素を、

<sup>の</sup> <sup>が</sup> 逃すことなく <sup>まる</sup> 丸ごとカラダに

<sup>こ</sup> とり込むことができます。

こんなにすごい!うま味のきいた「汁物」3

<sup>しる</sup> <sup>もの</sup> 汁物の出汁(だし)に  <sup>ふく</sup> まれる

<sup>み</sup> <sup>せい</sup> <sup>ぶん</sup> うま味成分(アミノ酸)は

<sup>しよく</sup> <sup>よく</sup> 食  スイッチをONにし、<sup>しょう</sup> <sup>か</sup> 消化・

<sup>きゆうしゆう</sup> 吸収をサポートしてくれる

 <sup>はたら</sup> きがあります。



答えは、AJINOMOTO Parkへ▶

