



「クラム」は英語で「二枚貝（貝殻が2枚ある貝）」

の意味です。



今日のチャウダーには、

あさり

ほたて

二枚貝のあさりとほたてを使っています。

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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

マカロニサラダ★\*

クラムチャウダー★○\*

ハニートースト★