



「五目」とは具材が5種類入っているという意味ではなく、さまざまな食材を組み合わせたもののことをいいます。今日の五目煮込みは白菜や卵などが入っています。また肉団子は油で揚げたから煮込みました。

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…*



オレンジ寒天*

牛乳○

ビーフンソテー★○*

白菜と肉団子の五目煮込み○*

ごはん★