



「レアチーズゼリー」にはクリームチーズの他、^{ほか なま}生クリームやヨーグルトを^{しょう}使用しています。また、トッピングにはブルーベリーのソースをかけています。みなさん、^た食べてみてくださいね。

^{りょうり うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主にどんな^{はたら}働きをするかを^{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…*



- レアチーズゼリー○* ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
- きゃべつとじゃこのごまだれ○*
- カレーうどん★○*