

ごはんのちりめんじゃこは、調味料のみりんをまぶして乾煎り（水や油を使わずに加熱すること）しています。

カaramelのような色がついていますが、味には問題ありませんので食べてみてくださいね。

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…*



きゅうにゅう
牛乳○

せんぎ
千切りキャベツ*

ポテトコロッケ★○*

じゃこわかめごはん○*

いなかじる
田舎汁★○*