



6月は、あじさいが美しく咲く季節です。今日のデザートはあじさいをイメージした「あじさいゼリー」です。白いゼリーはカルピス、紫色のジュレの部分はぶどうジュースで作っています。



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…*

あじさいゼリー★○* 牛乳○

豚肉ときゃべつのみそ炒め○*

ごはん★ わかめと豆腐のスープ○