



ココロサラダは、^{かくぎ}角切りの^{しゅるい}3種類の^{しょくざい}食材とコー
 ンを^あ和えて^{つく}作っています。そのまま^の飲みこむには
^{おお}大きいので、よく^か噛んでくださいね。スープには、
^{きのう}昨日も^{とうじょう}登場した^{こめつぶむぎ}米粒麦^{はい}が入っています。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中で^{なか}主^{おも}
 に^{はたら}どんな働き^{あらわ}をするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

ココロサラダ★*

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ガーリックトースト★ ミートボール^い入り
 トマトスープ○*