



コンポートは、フランス語で「果物の砂糖煮」の意味で、果物を軽く煮た保存食です。ジャムより砂糖が控えめで、果物の形が残っているのが特徴です。今日は旬のりんごをオーブンで煮ました。

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…*



りんごのコンポート*★ 牛乳○

ココロサラダ*★

大豆入りミートソーススパゲティ*○*



コンポートは、フランス語で「果物の砂糖煮」の意味で、果物を軽く煮た保存食です。ジャムより砂糖が控えめで、果物の形が残っているのが特徴です。今日は旬のりんごをオーブンで煮ました。

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…*



りんごのコンポート*★ 牛乳○

ココロサラダ*★

大豆入りミートソーススパゲティ*○*