



チーズハンバーグは2-7のリクエストです。今日のハンバーグの「つなぎ」には、塩、豆腐、豆乳、パン粉を使っています。つなぎはひき肉をまとめて、やわらかくジューシーに仕上げられます。

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…*



- ポテトサラダ★* 牛乳○
- チーズハンバーグ○*
- ごはん★ ジュリエンヌスープ*○