



メロンパンは2-7のリクエストです。パンに一つ

一つビスケット生地を塗り、焼いて作りました。

表面にはグラニュー糖というさらさらとした

砂糖を振りかけ、見た目も食感もメロンパンらしくしました。

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のになる…○

体の調子を整える…*



フレンチサラダ*

牛乳○

メロンパン★

大豆入りミネストローネ○*★