



「ムニエル」はフランス語で「粉屋の娘(風)」の

意味で、魚に下味と粉をつけて焼いた料理です。

粉屋の娘が魚をうっかり粉に落としてしまい、

それを焼いたら意外とおいしかったことが由来だそうですよ。

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。



ドレッシングであえてください

ツナと大根サラダ○*★

牛乳○

さけのムニエルレモンソース○*★

ごはん★ 麦入り真だくさんスープ*★○

エネルギーになる…★

ソースをかけてください

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*