



きょうの「ビーンズ(豆)」は大豆です。乾燥した大豆

を一晚水に漬けて戻し、朝からゆでて、片栗粉をつ

けて揚げました。人気の「のりしお」味は、青のり

と塩を同じ量混ぜて、火にかけて作りました。

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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

キャベツのごまみそあえ*○★

あお
青のりビーンズポテト★○

カレーうどん★○*