



今日のデザートは1-5のリクエストです。泡立て

た生クリームにヨーグルトと調味料を混ぜ、フル

ーツを和えました。フルーツの水気をしっかりと

切るのがポイントです。

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…\*



- フルーツクリームあえ\*○★
- 牛乳○
- チキンライス★○\*
- かぶスープ\*○