



りんごは秋が旬の果物です。専用の冷蔵庫に入
ると長く保存できるため、他の季節にも販売され
ています。今日は青森県から来た「紅玉」という
さわやかな酸味のある品種のりんごを使いまし
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…*



- 焼きりんご*★
- 牛乳○
- 生揚げと豚肉のみそ炒め○*★
- ごはん★ わかめスープ*○★