



今日のビーフストロガノフは1-4のリクエストです。牛肉(ビーフ)のおいしさたっぷりの一品です。果物は年に一回のお楽しみ、紅まどんなです。ジューシーでゼリーのような食感を味わってみてくださいね。

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…*



- 紅まどんな*
- 牛乳○
- バターライス★
- ビーフストロガノフ○*★
- かぼちゃサラダ*