



今日のアップルパイは、中国の料理に使われる

「〇〇まきの皮」で包んで、油で揚げて作りました。中身は、煮たりんごに食パンを混ぜて、食感よくジューシーに仕上げています。

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…\*



アップルパイ\*★

牛乳○

レモン風味サラダ\*○★

スパゲティペスカトーレ★○\*