



みつ豆まめ はいに入っている豆は「赤えんどう豆まめ あか」という種類しゅるいです。豆大福まめだいふくなど和菓子わがしに使われることが多おおいです。仲間の青えんどう豆なかも あおも、緑色のうぐいすみどりいろあん等の和菓子なと わがしによく使われています。

料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理が体からだの中で主なかにおもどんな働きはたらをするかを表あらわしています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○
- 体からだの調子ちょうしを整ととのえる…*



- フルーツまめみつ豆*○★
- 牛乳ぎゅうにゅう○
- ツナ入りい たまごや卵焼き○*★
- さつまいもごはん★
- 沢煮さわにわん椀*○