



サラダの名前の「ハニー(honey)」は「はちみつ」
 のことです。今日のドレッシングははちみつ入り
 でほんのり甘いのがポイントです。カリカリのじ
 やがいも・野菜と一緒においしくいただきましょ
 う。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に
 どの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…*



野菜・じゃがいも・
 ドレッシングを和える

- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- じゃがいものハニーサラダ ○*★
- えびと生揚げのケチャップ炒め ○*★
- ごはん★ わかめスープ ○*★