



えびクリームライスは、にんじんとバター・ターメリックなどの調味料を加えたバターライスに、クリームソースをかけました。バターライスの黄色に、クリームソースの白色が映えて、彩りもきれいな料理です。

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…\*



さつまいもと大豆のサラダ★\*○ 牛乳○

えびクリームライス★○\* 野菜スープ\*○