

「ペスカトーレ」は、イタリア語で「漁師」という意味で、魚介類を用いたトマトソースのスパゲティのことをいいます。今日は4種類の魚介類を使っています。よくかんで食べてくださいね。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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…*

オレンジ寒天*○★

牛乳○

スパゲティ

ポテトサラダ

ペスカトーレ★○*

★★