



みつ豆^{まめ}は、ゆでた赤えんどう豆^{あか}にフルーツや寒天^{かんてん}などを合わせて蜜^あをかけた、和風^{わふう}のデザートです。

赤えんどう豆^{あか}は、みつ豆^{まめ}や豆大福^{まめだいふく}などの甘味^{かんみ}によく使^{つか}われるえんどう豆^{まめ}の一種^{いっしゆ}です。



料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

にどんな働^{はたら}きをするか^{あらわ}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…*

フルーツみつ豆^{まめ}*○★

牛乳^{ぎゅうにゅう}○

けんちんうどん

ビーンズポテトフライ

★○*

○★