



今日のクリームスパゲティは、牛乳ではなく
豆乳で作っています。大豆をすりつぶして絞った
ときに出てくる液体が豆乳です。豆乳には、たん
ぱく質が豊富に含まれています。ちなみに、豆乳
を固めたものが豆腐です。

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…*



みかんゼリー*○ 牛乳○

豆乳クリーム ツナマヨ大根

スパゲティ★○* サラダ*○★