



ビーンズコロッケの「ビーンズ」は、英語で「豆」という意味です。今日は、ゆでた大豆を細かく刻んで、じゃがいもやひき肉などと混ぜました。カレー風味の味付けが食欲をそそるコロッケです。



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…*

グリーンサラダ*

牛乳○

↑ドレッシングが別になっています。

ビーンズコロッケ★○*

ごはん★

かぶスープ*○