



きょうは、6月の誕生石である真珠にちなんで、  
 真珠に見立てた肉団子を作りました。ひき肉に  
 野菜・調味料を混ぜて、周りにもち米をつけて蒸  
 しています。もち米がつつやしてきてきれいで  
 すね。からし醤油をつけて、食べてみてください。

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…\*

ビーフソテー★\*      牛乳○

真珠だんご○\*

1人2個。  
 チンゲン菜を添えて、からし醤油をかけてください。

ごはん★      わかめと豆腐のスープ\*○★