



きょうは、りんごに砂糖・シナモン・バターをまぶして、焼きりんごを作りました。りんごは、紅玉という品種を使っています。紅玉は酸味が強く、煮崩れしにくいため、アップルパイやジャムなどの加熱調理に向いています。

りょうり うし
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…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



や
焼きりんご*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

なまあ ふたにく いた
生揚げと豚肉のみそ炒め○*★

ごはん★

わかめスープ○*★