



ゆうやけゼリーは、2つの食材しょくざいを使って、ゆうやけのきれいなオレンジ色いろ ひょうげんを表現しています。1つはオレンジジュースです。では、もう1つは何だとおもおもいますか?…正解せいがいは、ミキサーでペーストじょうにしたにんじんです!

りょうり うし
料理の後ろうしのマークは、その料理が体りょうり からだ なか おもの中で主にどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

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…*



ゆうやけゼリー*★○ ぎゅうにゅう
牛乳○

とうにゅう さんしょく
豆乳クリームスパゲティ 三色サラダ

★○*

*