



今日のデザートは手作りアップルパイです。砂糖・シナモン・バターなどを加えて煮たりんごに食パンを混ぜて、春巻きの皮に包んで揚げました。食感も楽しみながら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…\*

アップルパイ\*★

牛乳○

カレーピラフ

大豆入りミネストローネ

★○\*

\*○