



ビーフンは、中国 発祥の米から作られる麺です。

米をすりつぶしてできる米粉に水を混ぜ合わせ、

蒸して乾燥させて作ります。今日は、ビーフンを

野菜といっしょに炒めました。



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…*

オレンジ寒天*★○ 牛乳○

ビーフンソテー★*

ごはん★ 白菜と肉団子の五目煮込み○*