

今日のデザートはフルーツ寒天です。牛乳を寒天で固めてカットしたものとフルーツを和えて、黒みつをかけました。みかん・黄桃・白桃・りんご・洋梨とたくさんのフルーツが入っていますので探してみてください。



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…*

フルーツ寒天*○★ 牛乳○

カレーうどん ★○* ビーンズポテトフライ★○