



にくだんごは、ひき肉に野菜・調味料を混ぜて、周りにもち米をつけて蒸しています。もち米の輝くような白さから「真珠蒸し」とも呼ばれています。つやつやしていてきれいですね。ぜひからし醤油をつけて、食べてみてください。



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…\*

ナムル★★

ぎゅうにゅう 牛乳○

にくだんご 肉団子のもち米蒸し○\*

ひとりこ 1人2個。  
チンゲン菜を添えて、からし醤油をかけてください。

ごはん★

わかめと豆腐のスープ\*○★