



今日のサラダは、はちみつ入りのドレッシングで味付けしています。はちみつは、ミツバチによって花から集められた蜜です。蜜を集める花の種類や地域によって色や味が異なります。素揚げしたじゃがいもと合わせ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…*

じゃがいものハニーサラダ★★ 牛乳○

ミックスピラフ ★○* 大豆入りミネストローネ *○