



ししゃものカレーパリパリ揚げは、カレー粉で  
 下味をつけたししゃもを、大葉と春巻きの皮で包  
 んで揚げました。ししゃもは頭から丸ごと食べる  
 ことができるので、豊富なカルシウムを摂取する  
 ことができます。

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…\*



- キャベツのアーモンド和え\*★ 牛乳○
- ししゃものカレーパリパリ揚げ○\*★
- きんぴらごはん★○\* みそ汁\*