



マセドアンサラダのマセドアンとは、フランス語で「角切り」のことです。角切りにしたじゃがいも・にんじん・きゅうりとコーンをマヨネーズと和えて作りました。マセドアンサラダは切り方以外食材やドレッシングの決まりはないそうです。



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。

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…\*

マセドアンサラダ\*★ 牛乳○

フレンチ トマトスープ○\*★  
 トースト★○ ミートボール入り