



カレーにはさつまいも・エリンギ・ぶなしめじをい
 れて秋らしいカレーを作りました。さつまいもや
 きのご類には食物繊維が豊富に含まれているの
 で、腸内環境を整えてくれます。腸内環境を
 整えると免疫力も上がります。



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…*

りんご寒天*○★

牛乳○

秋野菜のカレー

コールスロー

★○*

サラダ*★