



コールスローサラダとは、キャベツをせんぎやみじん切りにして調味料とあえて作るサラダのことです。コールスローのコールはオランダ語でキャベツを意味しています。



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…*

- くだもの 果物 (清美オレンジ) *
- きよみ
- ぎゅうにゅう 牛乳 ○
- だいずい 大豆入りミートソース
- コールスローサラダ
- スパゲティ★○*
- *★