



コールスローサラダとは、キャベツをせんぎ
じん切りにしてちょうみりょうとあえてつくる
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
キャベツをいみしています。



りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主
にどんな はたら きをするかをあらわ しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね 筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの 体の調子を整える…*

くだもの きよみ 果物 (清美オレンジ) * きゅうにゅう 牛乳 ○

だいすい 大豆入りミートソース コールスローサラダ
スパゲティ★○* *★