

今日のデザートはフルーツ寒天です。豆乳を寒天で固めてカットしたものとフルーツをあえて、黒みつをかけました。みかん・黄桃・白桃・りんご・洋梨とたくさんのフルーツが入っていますので探してみてください。

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…＊



フルーツ寒天＊○★

牛乳○

けんちんうどん

スパイシービーンズ

★○＊

ポテト★○