



コロッケには、ゆでた大豆を細かく刻んで入れています。カレー風味に味付けをしたので食欲をそそるコロッケに仕上がりました。丸パンの切り口にコロッケとキャベツを挟み

バーガーを作りましょう。



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。

レモン風味サラダ\*○      牛乳○

セルフコロッケバーガー (コロッケ) ★○\*

セルフコロッケバーガー (パン) ★      野菜スープ \*○

バーガー袋あります。

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…\*