



ゆうやけゼリーは、2つの食^{しょくざい}材^{つか}を使って、ゆうやけのきれいなオレンジ色^{いろ ひょうげん}を表現^{あらわ}しています。1つはオレンジジュースです。では、もう1つは何^{なん}だとおも^{おも}いますか？…正解^{せいかい}は、ミキサーでペースト^{しょう}状^{じょう}にしたにんじんです！

りょうり^{りょうり} うし^{うし}の後ろ^{うしろ}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}にどんな働^{はたら}きをするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく^{きんにく} ほね^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ^{からだ} ちょうし^{ちょうし} ととの^{ととの}体の調子を整える…＊



ゆうやけゼリー＊★○ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

えびクリームライス ★○＊ マセドアンサラダ ★＊