



いもようかんは、日本の伝統的なお菓子の1つです。さつまいもに砂糖や少量の塩を加えて練り、型に入れて冷やし固めます。とてもなめらかな、いもようかんに仕上がりました。



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…＊

いもようかん★○

牛乳○

カレーうどん

ビーンズポテト

★○＊

フライ○★