



ポテトとえびのグラタンにはペーストにした^{しろ}白い
 んげん^{まめ}豆^{くわ}を加えています。ペーストにして^{くわ}加える
 ことで、とろみやコクが^ま増し、^{まめ}豆^{にがて}が苦手な人でも
^{いわかん}違和感なく^た食べることができます。



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

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}の調子^{ととの}を整える…＊

コールスローサラダ*★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

ポテトとえびのグラタン★○＊

くろざとう 黒砂糖パン★ オニオンスープ*★