



ロコモコ丼は、ごはんの上にハンバーグと目玉焼きをのせ、グレイビーソースをかけたハワイの名物料理です。今日は、ロコモコ丼を和風にアレンジしました。ごはんにおおばまを混ぜ、ハンバーグは大根おろしのソース、目玉焼きの代わりに炒り卵、レタスの代わりにほうれん草のおひたしにしました。

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…*



はちみつジンジャー

牛乳○

ヨーグルトゼリー○*★

和風ロコモコ丼★○*

野菜汁*○