

ポテトコロッケは蒸したじゃがいもを潰す作業、
ひき肉、玉葱、調味料を混ぜて丸める作業、小麦粉
と水で作ったドロをつける作業、パン粉をつける
作業、揚げる作業と手間のかかる料理です。今日は
調理員さんが1個1個丁寧に作ってくれました。

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…*



くだもの
果物(りんご)*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ゆ
茹でキャベツ*

ポテトコロッケ*★

ごはん★

やさい
野菜スープ*○