



にくだんごは、ひき肉に野菜・調味料を混ぜて、周りにもち米をつけて蒸しています。もち米の輝くような白さが、6月の誕生石である真珠に似ていることから「真珠蒸し」とも呼ばれています。ぜひからし醤油をつけて、食べてみてください。

りょうり うし
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…★

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 ととの
体の調子を整える…＊



ナムル＊★

ぎゅうにゅう
牛乳○

にくだんご ごめむ
肉団子のもち米蒸し○＊

ひとりこ
1人2個。
チンゲン菜を添えて、からし醤油をかけてください。

ごはん★

わかめと豆腐のスープ＊○★