



なすには3 cm の小なすから 40 cm の大長なす、丸

い形の丸なすのほか、白、緑色、紫色など約

1000種類ほどあります。紫色のなすは茎も

紫色で、花も薄い紫色をしています。

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*

ぎゅうにゅう 牛乳○

まーぼー 麻婆なす○*

ごはん★

ちゅうか 中華スープ*