



ジャージャー^{めん}麺は中国^{ちゅうごく}の家庭料理^{かていりょうり}のひとつです。

中国^{ちゅうごく}では塩辛い味付け^{しおから あじつ}ですが、日本^{にほん}では日本人^{にほんじん}の

味覚^{みかく}に合わせて甘い味付け^{あま あじつ}のみそ^{つか}を使っています

す。またトマトの一部^{いちぶ}は3年7組^{ねん くみ}のみなさんからいただきました。

料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}

にどんな働き^{はたら}をするかを表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



あん^{あん}にんとう^{にんとう}ふ
杏仁豆腐○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ナムル*

ジャージャー^{めん}麺★○*