



ジャーチャー^{めん ちゅうごく かにいりょうり}麺は中国の家庭料理のひとつです。

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

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

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

料理^{りょうり うし}の後ろのマークは、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^{はたら}きをするかを表^{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…*



あんにとろろ
杏仁豆腐○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

ナムル*

ジャーチャー^{めん}★○*