



「^{すぶた}酢豚」は日本でも^{にほん}人気のある^{にんき}中華料理のひとつです。ケチャップやお酢、しょうゆなどを使って^{つか}味付けしています。^{ぶたにく}豚肉は^{したあじ}下味をつけてから^{あぶら}油で^あ揚げました。みなさん、^{のこ}残さずに^た食べましょう。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で^{おも}主に^{はたら}どんな働き^{あらわ}をするかを表しています。

- エネルギーになる…★
- ^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○
- ^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

- ^{ぎゅうにゅう}牛乳○
- ^{きゅうり}きゅうりの^{ちゅうかふうづ}中華風漬け*
- ^{すぶた}酢豚★○*
- ごはん★
- ^{ちゅうか}中華スープ*