



りょうり つか しょくざい したあじ ちょうり
料理に使われる食材には「下味」という調理をす

まえ あじつ ばあい きょう
る前に味付けなどをする場合があります。今日の

えびには しお さけ らんぱく したあじ つ らんぱく
えびには塩・酒・卵白の下味を付けています。卵白

しょう
を使用することによってえびがふわふわの仕上が
りになります。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな ほん 働きをするかをあらわ
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…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

じゃがいも ちゅうか
じゃがいもの中華サラダ★○*

えび とうふ ちゅうか に
えびと豆腐の中華うま煮○*

ごはん★ ちゅうかふう
中華風かきたまスープ○*