



ビーフンはお米からできている細長い麺のことで  
す。主にアジアなどの地域で食べられています。

似たような食材に春雨がありますが、春雨は豆  
やじゃがいもなどのでんぷんからできています。

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…\*



ぎゅうにゅう  
牛乳○

ビーフンソテー★\*

ごはん★

マーボー豆腐○\*