



「パエリア」はスペインの家庭料理のひとつです。

「パエリア」という名前はバレンシア語で「フライパン」という意味です。スペインでは独特な形をしたフライパンでパエリアを作ります。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

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…*



スイートポテト★○

牛乳○

麦入り具だくさんスープ★○*

パエリア★○*