



カニの種類はとても多く、世界では約5000種類、

日本でも約1000種類のカニがいるそうです。

日本で食べられている代表的なカニで、タラバガ

ニの脚は8本、ズワイガニの脚は10本という違いがあります。

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○

ブロッコリーの中華あえ*

中華風かきたまスープ○*

かにチャーハン★○*