



フルーツ寒天には牛乳で作った寒天とみかんや

桃などのフルーツに黒蜜をかけていただきます。

黒蜜は日本では和菓子に使われることが多いので

すが、台湾ではかき氷や豆腐のデザートにも使われるそうです。

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○

フルーツ寒天○\*

あぶら どん 油 麩 丹★○\*

とんじる 豚汁★○\*