



たかな ちゅうごく きゅうしゅう つた やさい へいあん
高菜は中国から九州に伝わった野菜で、平安

じだい さいばい いる にほん
時代にはすでに栽培されていたほど古くから日本

た なかま すこ
で食べられてきました。カラシナの仲間なので、少

からみ とくちょう やさい
しピリッとした辛味が特徴の野菜です。

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

はたら 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…*



かいそう
海藻サラダ○*

ぎゅうにゅう
牛乳○

はるさめ
春雨スープ★*

たかな
高菜チャーハン★○*