



タコライス、メキシコ料理の「タコス」の具材を  
 ごはんに乗せた沖縄県発祥の料理です。モロヘイ  
 ヤは栄養価が高く、エジプトでは「野菜の王様」と  
 呼ばれています。ぬめりもポイントです。

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…\*



- グレープゼリー\*○★
- 牛乳○
- モロヘイヤのスープ\*○★
- タコライス★○\*