



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★○*