



たんたんめん ちゅうごくはっしょう めんりょうり てんびんぼう かつ
担々麺は中国発祥の麺料理で、天秤棒を「担」

いでう ある 歩くことから「担々」麺と名付けられたと

いわれています。もともとはスープがない「汁なし」の

めん で、にほんでアレンジされて「汁あり」になったそ
うです。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理が りょうり からだ なか おも
体の中で主に

どんな はたら あらわ 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…*



なし (豊水) *

ぎゅうにゅう 牛乳○

たんたんめん 担々麺★○* わかめサラダ○*★