



ちゅうかに とうばんじゃん ちゅうごくはっしょう ちようみりよう
中華煮には「豆板醤」という中国発祥の調味料

つか ざいりよう まめ とうがらし ちようみりよう
を使っています。材料はそら豆や唐辛子、調味料

で、味噌のように発酵させて作ります。料理に少し

だけ入れると、辛みとうまみが加わります。

りようり うし りようり 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…*



ちゅうかだいこん
中華大根サラダ*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮○*

ごはん★

わかめともやしスープ○*