



ちゅうかどん ぐ つく
中華丼の具のとろみは、じゃがいもから作られる

かたくりこ つか
「片栗粉」を使ってつけています。とろみをつける

くざい ちょうみりょう から あたた さ
と、具材に調味料がよく絡み、温かいものは冷め

にくくなる こうか があります。今日のように さいひ び
にはぴったりですね。

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に

はたら あらわ
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…*



みかんゼリー*★

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちゅうかどん
中華丼★○*

わかめ とうふ
わかめと豆腐のスープ*○