



ビーフンは、^{こめ}米が^{げんりょう}原料の^{めん}麵の^{かたち}形の^{しょくざい}食材です。

^{ちゅうごくはっしょう}中国発祥で、^{ちいき}アジアの^{ちゅうしん}地域を^{きょう}中心に、今日のよ

うに^{いた}炒めたり、^に煮たりして^た食べられています。もと

ちもちとした^{しょっかん}食感が^{たの}楽しいので^{あじ}味わってみてく
ださいね。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体の中^{なか}で^{おも}主に

どんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*



オレンジ^{かんてん}寒天*★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ビーフンソテー*★

ごはん★ ^{はくさい}白菜と^{にくだんご}肉団子の^{ごもくにこ}五目煮込み○*