



マーラーカオは、「マレーシア^{ふうむ}風蒸しパン」という
 意味の中国^{いみ}の蒸しパン^{ちゅうごく}です。この名前^むの由来^{なまえ}に
 は、元々^{もともと}はマレーシア^たで食^たべられていたため、とい
 う説^{せつ}があるそうです。黒糖^{こくとう}の色^{いろ}と風味^{ふうみ}がポイント
 です！

料理^{りょうり}の後ろ^{うし}のマークは、その料理^{りょうり}が体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}に
 どん^{はたら}な働^{あらか}きをするかを表^{あらわ}しています。

- エネルギーになる…★
- 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○
- 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



- マーラーカオ★○
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}○
- 中華丼^{ちゅうかどん}★○* もやしとにらのスープ*