



すぶた ちゅうかりょうり
酢豚は中華料理の1つです。したあじ ぶたにく
こな 粉をつけて揚げ、あ やさい 野菜とともにあます 甘酢あんをからめ
ました。す とケチャップのほどよいさんみ 食欲をそ
そります。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主
にどんな 働きをするかをあらわ 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…*

グレープゼリー*○ ぎゅうにゅう
牛乳○

すぶた
酢豚○*★

ごはん★ わかめともやしのスープ*○