



トマトケチャップは、トマトをベースに、砂糖、酢、塩、スパイス、玉ねぎなどを混ぜて作られています。日本で「ケチャップ」といえばトマトケチャップのことを指しますが、世界には魚やきのこ、フルーツなどのケチャップがあるそうです。



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。

じゃがいもの中華サラダ*★ 牛乳○
 豆腐と豚肉のケチャップ炒め○*
 ごはん★ かきたまスープ*○

エネルギーになる…★
 筋肉や骨をつくるもとになる…○
 体の調子を整える…*