



タコライス^{りょうり}は、メキシコ料理のタコスの^{くざい}具材をごはん^{おきなわけんはっしょう}にのせた、沖縄県発祥^{りょうり}の料理です。「タコス」+「ライス」=「タコライス」なので、^{ぎよかいるい}魚介類のたこは入っていません。ソースにはチリパウダーなどのスパイス^{つか}を使っています。



^{りょうり}料理の後ろ^{うし}のマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}にどんな^{はたら}働き^{あらか}をするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉^{ほね}や骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体^{ちょうし}の調子^{ととの}を整える…*

りんごゼリー*★○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

タコライス★○* モロヘイヤのスープ*

ごはん^{うえ}の上に^{やさい}野菜^{ひろ}を広げ、ソースをのせてください。