



ジャージャー麺は中国発祥で、ひき肉にテンメンジャンなどを加えて作った肉みそを麺の上のせた、汁なしの麺料理です。日本では甘辛い肉みそのイメージですが、もとの中国では甘くないそうです。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

にどんな働きをするかを表しています。

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…\*

果物 (小玉すいか) \* 牛乳○

ジャージャー麺★○\* 中華スープ\*

麺に肉みそ、もやし・きゅうりをのせてください。