



ちゅうかどん
中華丼の^ことろみは、かたくり粉^こでつけています。か
たくり粉^こは本来、「カタクリ」という^{ほんらい}植物^{しょくぶつ}からとれ
るでんぷん^きを指^さしていました。しかし、^{げんざい}現在では、
^{あんか}安価^にで似たような^{せいしつ}性質^{せいしつ}をもつじゃがいも^{いも}のでんぷ
んがほとんど^{ほとんど}になっています。

りょうり うし
料理^{りょうり}の^{うし}後ろ^{うしろ}のマークは、その料理^{りょうり}が^{からだ}体^{なか}の中^{なか}で主^{おも}
に^{はたら}どんな^{あらか}働き^{あそび}をするか^{あそび}を表^{あらわ}しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*



マーラーカオ★○

ぎゅうにゅう
牛乳○

ちゅうかどん
中華丼★○*

もやしとにらのスープ*