



きょうは、^{やさい}野菜がたっぷり入ったジャンボぎょうぎです。^{くざい}具材をよく混ぜた後、^{あと}200個ものぎょうぎを一つ一つ皮で包んで、^{あぶら}油で揚げました。^く具がパンパンに詰まったボリュームミーなぎょうぎになっています。



^{りょうり}料理の後ろのマークは、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}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…*

ジャンボぎょうぎ*○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

キムチチャーハン ^{だいこん}大根とわかめスープ
★○* *○★