



パエリアは、スペインのバレンシア^{ちほうはっしょう}地方発祥の料理^{りょうり}です。バレンシア語^ごで、「フライパン^{きんぞくせい}（金属製の鍋^{なべ}）」という^{いみ}意味^{ほんば}です。本場^{ほんば}スペインでは、「パエジェーラ」と呼ばれる^よ平たい^{ひら}フライパン^{つか}を使って^{つく}作ります。よく^たかんで^た食べて^たみてください。



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

フルーツポンチ★*○ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○
 パエリア★*○ ABCスープ★*○

エネルギーになる…★
 筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}をつくるもとになる…○
 体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…*