



トマトには、^{なま た}生で食べる^{なましよくよう}生食用トマトと、トマト
 ジュースやトマトケチャップなどに^{つか}使われる
^{かこうよう}加工用トマトがあります。^{かこうよう}加工用トマトは、
^{なましよくよう}生食用トマトよりも皮が^{かわ}かたく、^{ま か}真っ赤な色をし
 ているのが^{とくちょう}特徴です。



^{りょうり うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主
 に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく ほね}筋肉や骨をつくるもとになる…○

^{からだ ちょうし ととの}体の調子を^{ととの}整える…*

じゃがいもの^{ちゅうか}中華サラダ*★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{なまあ}生揚げとえびのケチャップ^{いた}炒め○*★

ごはん★ ^{ちゅうかふう}中華風かきたまスープ*○