



ナポリタンはトマトケチャップで味付けし、炒めた日本独自のスパゲティ料理です。ちなみにスパゲティの本場であるイタリアにはナポリタンと呼ばれる料理はないそうですよ。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

みかんゼリー\*○★      牛乳○  
 ナポリタン★○\*      コロコロサラダ\*★

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…\*