



にほん  
日本でチキンライスという、とりにくなどを混ぜた  
トマトケチャップ味のごはんが一般的ですが、シ  
ンガポールやタイ・マレーシアなどの東南アジア  
のチキンライスは茹でた鶏肉を鶏肉の茹で汁で炊  
いたごはんの上のせた料理のことを指します。

りょうり うし  
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。

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  
体の調子を整える…\*



レモン風味サラダ\*○

牛乳○

チキンライス

かぶスープ

ホワイトソースがけ★○\*

\*○