



バンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。蒸して硬くなった鶏肉を棒で叩いて柔らかくしていたことが漢字の由来と言われています。鶏肉は鶏むね肉を使用しています。脂肪が少なくあっさりしているのでサラダや和え物に合う部位です。



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…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*

マーラーカオ★○

ぎゅうにゅう 牛乳○

みそラーメン

バンバンジー風

★○*

サラダ*○★

ごまだれをかけてください。