



すぶた ちゅうかりょうり
酢豚は中華料理の1つです。したあじ ぶたにく
こな 粉をつけて揚げ、あ やさい 野菜とともにあま す 甘酢あんをからめ
ました。す とケチャップのほどよいさんみ 食欲をそ
そります。



りょうり うし
料理の後ろのマークは、その料理が しょうり からだ なか おも
にどんな たら 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 整える…*

くだもの 果物 (デコポン) * ぎゅうにゅう 牛乳 ○

すぶた 酢豚 ○ * ★

ごはん★ わかめともやしのスープ * ○