



ナポリタンはトマトケチャップで^{あじつ}味付けし、^{いた}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^よ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^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}にどんな^{はたら}働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体^{からだ}の調子^{ちょうし}を整^{ととの}える…＊

みかんゼリー＊○★ 牛乳^{ぎゅうにゅう}○

ナポリタン★○＊ さつまいもと大豆^{だいず}のサラダ＊★