



ジャージャー麺は中国発祥の料理です。甘辛い
肉みそをかけた汁なしの麺料理で、特に北京では
家庭料理として親しまれています。日本の岩手県
盛岡市ではジャージャー麺を基に作られたじゃじ
ゃ麺という郷土料理もあります。



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…＊

フルーツポンチ＊★

牛乳○

ジャージャー麺★○＊

中華スープ＊