



ちゅうか 中華ポテトは、あ 揚げたさつまいもにみつ から 蜜を絡めた
 ちゅうごく りょうり 中国の料理です。だいがくいも に 大学芋と似ていますが、だいがくいも
 はみつ にしょうゆをま 混ぜ、ごまをかけるのに対し、
 ちゅうか 中華ポテトはみつ にしょうゆをい 入れず、ごまもかか
 っていないのがとくちょう 特徴です。

りょうり うし 料理の後ろのマークは、その料理がりょうり からだ なか おも
 料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主
 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…★

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…＊



ちゅうか 中華ポテト★

ぎゅうにゅう 牛乳○

みそラーメン

バンバンジー風

★○＊

サラダ＊○★