



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^{にほんどくじ}日本独自のスパゲティ^{りょうり}料理です。ちなみにスパゲティの^{ほんば}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。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉や^{ほね}骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体の^{ちょうし}調子を^{ととの}整える…＊

カルピスゼリー＊○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

ナポリタン★○＊ ^{じゃがいも}じゃがいもと^{だいず}大豆のサラダ＊○★