

# 【食まるファイブからの挑戦!!】

レシピ集の各料理に使われている食材に合わせて、私たちがかくれています。

- ①どの料理に、誰がかくれているかな。
- ②どの料理に、食まるファイブが一番そろっているかな。

<答えはホームページに掲載しています>

## ①：答え

料理名	各料理にかくれているのは、私たち！
手作りふりかけ	にくまる・りきまる・ベジまる・ほねまる
シャキシャキそば	にくまる・りきまる・ベジまる
スラッピージョー	にくまる・りきまる・ベジまる
煮みそ	にくまる・りきまる・ベジまる
かぼちゃの酢豚	にくまる・ベジまる
知立大豆と鶏肉の揚げ煮	にくまる
まこもたけのチンジャオロース	にくまる・ベジまる
りっちゃんのサラダ	にくまる・ベジまる
れんこんチップ	ベジまる
豆乳野菜スープ	にくまる・りきまる・ベジまる
呉汁（ごじる）	にくまる・ベジまる
キャロットドーナッツ	りきまる・ベジまる

## ②：答え

「手作りふりかけ」が1番多いよ！

(にくまる・りきまる・ベジまる・ほねまるがいます。)

作りおきをしておいてご飯にかければ、1品で栄養バランスのとれる料理です。

食後にフルーツをプラスすると、食まるファイブ全員そろってさらにバランスアップ!!

私たちが  
見つけられましたか？

