



プルコギは<sup>かんこく</sup>韓国<sup>にくりょうり</sup>の肉料理のひとつで、「プル」には

「火」<sup>ひ</sup>、「コギ」には「肉」<sup>にく</sup>という意味があります。

しょうゆや<sup>さとう</sup>砂糖などで味付けした<sup>あじつ</sup>肉や<sup>にく</sup>野菜<sup>やさい</sup>を煮る

<sup>りょうり</sup>料理なので、<sup>かんこくふう</sup>韓国風の<sup>や</sup>すき焼きになります。

<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中で<sup>なか</sup>主<sup>おも</sup>

に<sup>はたら</sup>どんな働き<sup>あらか</sup>をするかを表しています。

エネルギーになる…★

<sup>きんにく</sup>筋肉や<sup>ほね</sup>骨をつくるもとになる…○

<sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整える…\*



ナムル\*

<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳○

にら<sup>たま</sup>玉スープ○\*

プルコギ<sup>どん</sup>丼★○\*