



「ヤンニョム」とは韓国料理かんこくりょうりで使つかわれる合あわせ調味料ちょうみりょうのことです。ヤンニョムチキンにはコチュジャンという韓国かんこくのみそみそを使つかい、甘あま辛い味あじつ付けになっています。みなさん食たべてみてくださいね。

料理りょうりの後ろうしのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おもにどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちょうしを整ととのえる…\*



かんこくふう 韓国風サラダ\*

ぎゅうにゅう 牛乳○

ヤンニョムチキン○\*

とうふ ちんげんさい 豆腐と青梗菜のスープ○\*

むぎ 麦ごはん★