



プルコギは^{かんこく}韓国の^{にくりょうり}肉料理のひとつで、「プル」には

「火」^ひ、「コギ」には「肉」^{にく}という意味があります。

しょうゆや^{さとう}砂糖などで^{あじつ}味付けした^{にく}肉や^{やさい}野菜を^に煮る

料理^{りょうり}で、^{にほん}日本で言うと^やすき焼き^{ちか}に近いです。

料理^{りょうり}の^{うし}後ろのマークは、その料理^{りょうり}が^{からだ}体の中で^{なか}主^{おも}

に^{はたら}どんな働き^{あらか}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…*



プロテインサラダ*○★ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

プルコギ丼^{どん}*○* ^{いとかんてん}糸寒天スープ*○