



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

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

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体の中で^{なか}主

に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}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*○