



「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。今こん回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、甘あま辛いから味あじ付けつけにしています。サ

ラダあも合あわせて韓国風かんこくふうを組くみ合あわせました。

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

どはんな働はたらきをするかあらわ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…\*



韓国風かんこくふうサラダ\*○ 牛乳ぎゅうにゅう○

ヤンニョムチキン○

ごはん★ 豆腐とうふと青梗菜ちんげんさいのスープ○\*