

チャーハンに入っているキムチは、^{かんこく}韓国の^{でんとうてき}伝統的
な^{はっこうしょくひん}発酵食品です。白菜、大根、きゅうりなどを^{しおづ}塩漬
けにし、^{とうがらし}唐辛子やにんにくなどの^{やくみ}薬味を^ま混ぜて^つ漬
け込んで^こ作ります。



^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その^{りょうり}料理が^{からだ}体^{なか}の中で^{おも}主
に^{はたら}どんな^{あらわ}働き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…*

^{あお}青のり^{ぎゅうにゅう}ビーンズポテト★○ 牛乳○

キムチチャーハン★○* ^{はるさめ}春雨スープ*★