



「ヤンニョム」とは、^{かんこくりょうり}韓国料理で使われる^あ合わせ調味料^{つが}のことです。今回はコチュジャン^{つが}を使い、^{あまから}甘辛^{あじつ}い味付けにしました。コチュジャンは、^{ちようせん}朝鮮^{はんとうはっしょう}半島発祥^{かんこくりょうり}の韓国料理には^か欠かせない^{ちようみりょう}調味料で、^{から}辛みのなかに^{あま}甘みがあることが^{とくちよう}特徴です。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の^{なか}中で^{おも}主^{はたら}に^{あらか}どんな働きをするかを表しています。



^{かんこくふう}韓国風サラダ*○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

のりをのせてください。

ヤンニョムチキン○★*

^{むぎ}麦ごはん★ ^{とうふ}豆腐と^{ちんげんさい}青梗菜のスープ*○

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^{ちようし}調子を^{ととの}整える…*