



クッパとナムルは、どちらも韓国料理です。クッパは、韓国語で「スープご飯」という意味で、様々な種類があります。今日は、キムチ・コチュジャン・トウバンジャンを使い、ピリ辛な味付けにしました。ごはんにはスープをかけて食べてみてください。



料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…\*

りんごゼリー\*★○

牛乳○

ピリ辛クッパ★○\*

ナムル\*★

ごはんにはスープをかけてください。