



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



<sup>りょうり</sup>料理の<sup>うし</sup>後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で<sup>おも</sup>主<sup>はたら</sup>に<sup>あらか</sup>どんな働き<sup>あらわ</sup>をするかを表しています。

<sup>かんこくふう</sup>韓国風<sup>ぎゆうにゅう</sup>サラダ\*○ 牛乳○

のりをのせてください。

ヤンニョムチキン○★\*

<sup>むぎ</sup>麦ごはん★ <sup>とうふ</sup>豆腐<sup>ちんげんさい</sup>と青梗菜のスープ\*○

- エネルギーになる…★
- <sup>きんにく</sup>筋肉<sup>ほね</sup>や骨をつくるもとになる…○
- <sup>からだ</sup>体の<sup>ちょうし</sup>調子<sup>ととの</sup>を整える…\*