



プルコギ<sup>どん かんこくりょうり</sup>丼は韓国料理です。「プル」は「火」<sup>ひ</sup>を意味<sup>いみ</sup>し、「コギ」は「肉」<sup>にく</sup>を意味<sup>いみ</sup>しています。にんにくやコチュジャンをきかせた<sup>あまから あじつ</sup>甘辛い味付けでごはんがすすみます。



りょうり<sup>うし</sup>の後ろのマークは、その料理が<sup>りょうり</sup>体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で主<sup>おも</sup>

にどんな<sup>はたら</sup>働き<sup>あらか</sup>をするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉<sup>きんにく</sup>や骨<sup>ほね</sup>をつくるもとになる…○

からだ<sup>ちょうし</sup>の調子<sup>ととの</sup>を整える…\*

はるさめ  
春雨<sup>はるさめ</sup>サラダ\*○★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

プルコギ<sup>どん</sup>丼★○\*

キムチスープ\*○