



クッパは、^{かんこくご}韓国語で「^{はん}スープご飯」という意味です。

今日は、^{きょう}キムチを入れ^{から}ピリ辛な味付けにしました。

ファチェは^{かんこくふう}韓国風フルーツポンチです。^{さとう}砂糖やは

^{はい}ちみつが入った^{あま}甘いシロップに、^{かんこく}韓国では^{ぎゅうにゅう}牛乳
^いを入れることが多いので^{おお}再現してみました。

^{りょうり}料理の^{うし}後ろの^{りょうり}マークは、その料理が^{からだ}体の中で^{なか}主

に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}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…*



ファチェ*○★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{から}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。