



チャーハンに入っているキムチは、^{はい}韓国の^{かんこく}伝統的^{でんとうてき}な^{はっこうしょくひん}発酵食品^{はくさい}です。白菜^{だいこん}、大根、きゅうりなどを^{しおづ}塩漬^{とうがらし}けにし、唐辛子やにんにくなどの^{やくみ}薬味^まを混ぜて^つ漬^こけ込んで^{つく}作ります。



^{りょうり}料理^{うし}の^{りょうり}後ろ^{からだ}の^{なか}マーク^{おも}は、その料理が^{はたら}体^{あらわ}の中で主^{はたら}に^{あらわ}どんな^{はたら}働^{あらわ}きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく}筋肉^{ほね}や骨をつくるもとになる…○

^{からだ}体^{ちょうし}の^{ととの}調子を^{ととの}整える…＊

^{くだもの}果物^{きよみ}(清見オレンジ)＊

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

^{あお}青のり^{あお}ビーンズ^{あお}ポテト★○

キムチチャーハン★○＊

^{はるさめ}春雨スープ＊★