



タッカルビは韓国料理で「タッ」は「鶏」、^と「カルビ」は「あばら骨」を意味しています。^{ほね}鶏肉と^い野菜をコチュジャンベースの^{あまから}甘辛いタレで^{いた}炒めた料理で、そこにチーズをかけることで^{あじ}まろやかな味わいになります。



料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり}体^{からだ}の中^{なか}で主^{おも}に^{はたら}どんな働き^{あらか}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}の調子^{ととの}を整える…＊

ナムル＊★

^{ぎゅうにゅう}牛乳○

チーズタッカルビ○＊★

ごはん★

ねぎとりのりのスープ＊○