

チャーハンに入っているキムチは、^{かんこく}韓国の^{でんとうてき}伝統的
^{はっこうしょくひん}な発酵食品です。白菜、大根などの^{やさい}野菜を^{しおづ}塩漬
にし、^{とうがらし}唐辛子や^{にんにく}にんにくなどの^{やくみ}薬味を^ま混ぜて^つ漬
込んで^{つく}作ります。



^{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…*

^{くだもの}果物 (清見オレンジ) *

^{ぎゅうにゅう}牛乳 ○

^{あお}青のりビーンズポテト★○

キムチチャーハン★○* ^{にくだんご}肉団子スープ*○