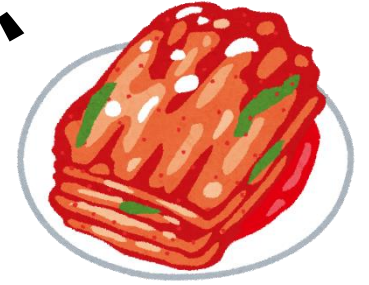


^{つか}
キムチチャーハンに使っているキムチは、

^{かんこく} ^{でんとうてき} ^{つけもの}
韓国の伝統的な漬物のことです。



^{から} ^{さんみ}
キムチは辛いだけでなく酸味もありますが、

^{にゅうさんきん} ^{つか} ^{はっこうしょくひん}
これは乳酸菌を使った発酵食品であるためです。

^{にゅうさんきん} ^{かんきょう} ^{ととの} ^{やく} ^た
乳酸菌は、おなかの環境を整えるのにも役に立

^{てきど} ^{から} ^{しょくよく} ^{ぞうしん}
ちます。また、適度な辛さは食欲の増進にもない

^{のこ} ^た
ます。残さずにしっかり食べましょう！



キムチチャーハン、しらすのサラダ、トックスープ