

最優秀献立は韓国料理を取り入れています。
ぜひご家庭でも作ってみてください。



☆七夕チュモッパ ☆

【材料 4 人分】

米・・・260g たくあん・・・28g
ツナ缶・・・40g 人参・・・20g
枝豆・・・40g
＜調味料＞
ごま油・・・4g
マヨネーズ・・・32g
韓国のり・・・4g



【作り方】

- ①米を洗い、炊く。
- ②たくあんは5mm角、人参はせん切りにする。
- ③枝豆、人参をゆでて冷ます。
- ④ボウルに炊いたご飯、ごま油を入れて混ぜる。
さらに切ったたくあん、ツナ、韓国のりを加えてしっかり混ぜる。
- ⑤一口サイズに丸く握ったら完成。

ごま油と韓国のりの香りでおかわり間違いなし!!!

♪ニラとわかめのナムル♪

【材料 4 人分】

にら・・・32g えのき・・・32g
乾燥わかめ・・・4g もやし・・・80g

＜調味料＞

ごま油・・・2g おろしにんにく・・・1g
濃口しょうゆ・・・8g いりごま・・・4g
酢・・・4g
三温糖・・・2g

【作り方】

- ①乾燥わかめを水で戻して水気を切る。
- ②もやしは水洗いし、えのきは1/3に、にらは3cm幅に切る。
- ③ボウルに上の調味料をすべて入れ、混ぜる。
- ④にら、わかめ、えのき、もやしをフライパンに入れ、ふたをして強火で人参蒸す。
- ⑤水気を切り、③を入れてからめて完成🍲

温かいままでも冷たくしてもどっちでもおいしいよ!!!

〇あじの韓国風ピリ辛焼き〇

【材料 4人分】

あじの切り身 . . . 4切れ

<調味料 1>

塩 . . . 1g 酒 . . . 8g

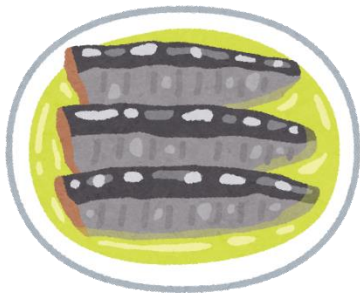
<調味料 2>

カレー粉 . . . 1g 三温糖 . . . 6g

コチジャン . . . 1g トマトケチャップ . . . 8g

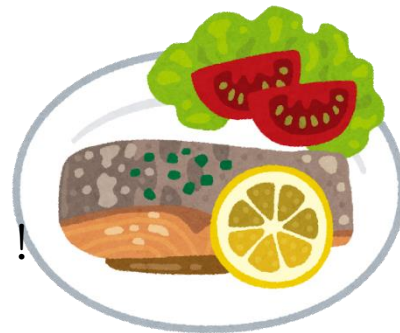
パン粉 . . . 12g おろしにんにく . . . 3g

サラダ油 . . . 8g



【作り方】

- ①あじに、塩、酒で下味をする。
- ②ボウルに調味料 2 すべてを入れて混ぜる。
- ③あじの表面の水気をふき取り、②に浸す。
- ④フライパンにサラダ油をひいて焼いたら出来上がり！



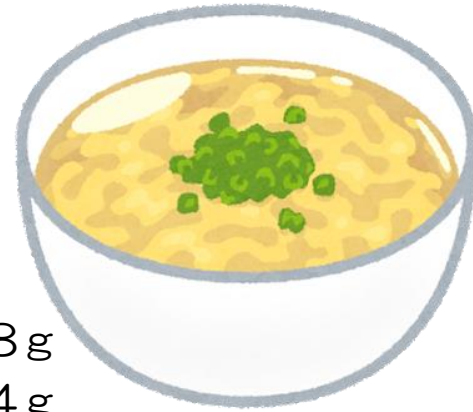
▽サムゲタン風スープ▽

【材料 4人分】

米・・・12g 鶏肉ミンチ・・・20g
しめじ・・・16g 木綿豆腐・・・80g
人参・・・28g 小松菜・・・48g
玉ねぎ・・・40g 錦糸卵・・・12g

【調味料】

おろししょうが・・・4g 濃口しょうゆ・・・8g
丸鶏がらスープの素・・・4g いらりごま・・・4g
ごま油・・・4g 水・・・520g



【作り方】

①にんじんを星形、豆腐はさいの目に切る。小松菜は1cm長さ、玉ねぎは薄切りに切る。

しめじは、小房に分ける。

②水を火にかけて、米を入れ沸騰したら、鶏ミンチ、①錦糸卵を入れて煮る。

③丸鶏がらスープの素、ごま、ごま油、濃口しょうゆ、しょうがを入れて味を整えて完成♪

栄養満点スープ♪