

★野菜たっぷり食育講座★

韓国料理をつくろう！

鶏肉ときのこたっぷりスープ

4～5人分

鶏もも肉……………1枚	ごま油……………大さじ1/2	
しいたけ……………4枚	A { しょうゆ……………大さじ3	
えのき茸……………1パック		酒……………大さじ1
しめじ……………1パック		おろしにんにく……………小さじ1
長ネギ……………1/2本		水……………4カップ
		塩……………少々

- ① 鶏肉は2～3cmの長さ、1cm幅に切る。
- ② しいたけは石づきをとり、せん切りに、えのきは3cm切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ 長ネギはうすく斜め切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れ火にかけ、①の鶏肉を炒める。鶏肉の色が変わったら、Aの調味料を加えさらに炒める。
- ⑤ ④の鍋に水4カップを入れ、沸騰したらアクをとり、②のきのこを加える。4～5分煮たら、塩で味を調え、③の長ネギを加えて火をとめる。

ヨングンチヂム (れんこんと海老のチヂム)

作りやすい分量(エビ)

蓮根……………300g		ブラックタイガー……………100g
小麦粉……………大さじ2~3		塩……………少々
卵……………1個		酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4	A	長ネギみじん切り……………大さじ1
ごま油……………適量		コショウ……………少々
		ごま油……………小さじ1

- ① 蓮根は 2/3 を皮ごとすりおろし、残りの 1/3 は粗みじんに切る。ボールに入れ小麦粉と卵、塩を加えよく混ぜる。
- ② ブラックタイガーは殻をむいて背ワタをとりさっと洗って、触感が残るよう粗みじん切りにする。Aの調味料を加え混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を加えよく混ぜ合わせ、ごま油をひいたフライパンで直径 5cm 位の大きさを、両面こんがり焼く。
(お好みで大葉を刻んで入れてもおいしい)
お好みで酢醤油をつけて食べる。

チョコカンジャン (酢じょうゆ)

砂糖……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1
酢……………大さじ1・1/2
しょうゆ……………大さじ1

コンナムル(大豆もやしのみナムル)

作りやすい分量

大豆もやし……………200g		すりごま……………大さじ1/2
水……………2カップ	A	ごま油……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2		塩……………少々

- ① 鍋に大豆もやし、水、塩を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら火を弱め 10~15 分ゆでる。(青臭いにおいがなくなるまで蓋を開けない)
- ② 大豆もやしの豆の部分が煮えたらざるにあげる。
- ③ 粗熱がとれたらAの調味料であえる。