

野菜たっぷり食育講座

韓国料理をつくろう！

豚肉の味噌漬

2 人分

豚ローストンカツ用……………2 枚	付け合わせ野菜
砂糖 ……………大さじ 1/2	ズッキーニ……………1/2 本
みそ……………大さじ 1・1/2	エリンギ……………1 本
コチュジャン……………大さじ 1	アスパラガス……………2 本
A 酒……………大さじ 1/2	プチトマト……………6 個
すりごま……………小さじ 1	B 塩、コショウ……………少々
おろしにんにく……………小さじ 1	ごま油……………小さじ 1
おろし生姜……………小さじ 1/4	
ごま油……………小さじ 1	ごま油……………大さじ 1/2

豚肉は筋を切っておくジップロックに入れる。

A の調味料を混ぜ合わせ に入れなじませる。(30 分ほどつける。数日保存可能)

ズッキーニは 7mm の輪切りに、エリンギは 5mm の斜め切り、アスパラガスは乱切りに、プチトマトはへたをとる。B で下味をつけグリルで焼く。

の豚肉は、ごま油をひいたフライパンで焦がさないように両面焼く。

、 を器に盛る。

ミヨククク(わかめスープ)

4人分

塩蔵わかめ……………80 g	ごま油……………大さじ 1/2
鶏胸ひき肉……………100 g	おろしにんにく……………小さじ 1/2
	薄口しょうゆ……………大さじ 2
	水……………5 カップ

塩蔵わかめは水でもどして、水気をきり、2cm幅に切る。

鍋にごま油を入れ火にかけ、鶏ひき肉とおろしにんにくを炒める。

ひき肉の色が変わったら、薄口しょうゆを加えよく炒める。さらに のわかめを加え炒める。

に水を加え、沸騰したら火を弱め、アクをとる。5分ほど火にかける。
お好みでネギ、コショウを加えてもよい。

コンナムル(大豆もやしのナムル)

作りやすい分量

大豆もやし……………200 g	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

鍋に大豆もやし、水、塩を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら火を火を弱め7~8分ゆでる。(青臭いにおいがなくなるまで蓋を開けない)大豆もやしの豆の部分が煮えたらざるにあげる。

粗熱がとれたら A の調味料であえる。