

野菜たっぷり食育講座

韓国料理をつくろう!

センピンパブ(生ピンパブ)

4人分

キャベツ	1~2枚	B	砂糖	大さじ1・1/2	
きゅうり	1本		すりごま	大さじ1/2	
人参	50g		しょうゆ	大さじ1	
サニーレタス	1~2枚		レモン汁	大さじ1	
かいわれ	1パック		コチュジャン	大さじ3	
アルファルファ	1/2パック		おろしにんにく	小さじ1	
豚挽き肉(赤身)	100g		塩	少々	
A	砂糖		大さじ1/2	ご飯	お茶碗4杯分
	しょうゆ		大さじ1	ごま油	少々
	酒		大さじ1		
	おろしにんにく	小さじ1			
	コショウ	少々			
	ごま油	大さじ1/2			

- ① キャベツ、きゅうり、人参、サニーレタスはせん切りにする。
- ② かいわれは根元を切る。
- ③ 豚挽き肉はごま油で炒め、Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にご飯を盛り付①、②の野菜とアルファルファを彩りよく盛り付け、③を真ん中に盛る。④のたれをかける。
よく混ぜて食べる。

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

- ① 塩蔵わかめは水でもどして、水気をきり、2cm幅に切る。
- ② 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。
- ③ 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①のわかめを加え炒める。
- ④ ③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。

オイキムチ(きゅうりのキムチ)

きゅうり……………4本	A {	粉唐辛子……………大さじ 1
塩……………大さじ 1/2		粗唐辛子……………大さじ 1/2
にら……………3~4本		砂糖……………小さじ 1
りんご……………1/4個		昆布茶……………小さじ 1
		いりごま……………小さじ 1
		おろし生姜……………小さじ 1
		アミの塩辛……………小さじ 1
		おろしにんにく……………小さじ 1

- ① きゅうりは縦半分に切り、さらに2cm幅に切る。ボールに入れて、塩をまぶしてもみこみ、20分ほどおく。
- ② にらは5mm幅に切る。りんごは芯を取ってすりおろす。
- ③ きゅうりがしんなりしたら、さっと洗い水気をきり、ボールに入れる。Aを加えよく混ぜる。にら、りんごも加えさっと混ぜる。