

# ★野菜たっぷり食育講座★

## 韓国料理をつくろう!

～本日の献立～

●雑穀ごはん ●チーズタッカルビ ●オイキムチ

野菜使用量・・・1人あたり約250g



### 簡単オイキムチ(きゅうりのキムチ)

作りやすい分量

きゅうり・・・・・・・・・・5本	A	おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
粗塩・・・・・・・・・・重量の2%		塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
大根・・・・・・・・・・150g		砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
人参・・・・・・・・・・30g		
にら・・・・・・・・・・3本		昆布だし汁・・・・・・・・カップ1・1/2
生姜・・・・・・・・・・5g		塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

- ① きゅうりは2～3cmほどの大きさの乱切りにする。分量の粗塩で塩漬ける。きゅうりがしんなりしたら、ざるにあげ水気をきる。
- ② 大根と人参、生姜ははせん切りにする。にらは2cm幅に切る。
- ③ ②の野菜をボールに入れてAを加え混ぜ合わせる。
- ④ ①のきゅうりと③の野菜を混ぜ合わせる。
- ⑤ だし汁に塩を加え混ぜ合わせ、④のきゅうりに加える。  
保存容器に入れて冷蔵庫で保存する。

## チーズタッカルビ

4～5人分

鶏もも肉……………2枚  
人参……………1/2本  
さつまいも……………1/2個  
しいたけ……………4枚  
たまねぎ……………1/2コ  
キャベツ……………1/4コ  
にら……………1/2束  
もやし……………100g  
（韓国春雨……………50g）  
トッポッキ用のもち…150g  
チーズ……………200～500g  
  
ごま油……………適量

A

砂糖……………大さじ2  
すりごま……………大さじ1  
粉唐辛子……………大さじ1/2  
粗唐辛子……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ4  
梅シロップ……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
みりん……………大さじ1  
コチュジャン……………大さじ3  
おろしにんにく…大さじ1  
おろししょうが…大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
カレー粉……………少々  
コショウ……………少々

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。ボウルに①の鶏肉を入れ、Aを半分ぐらい入れ混ぜ合わせる。
- ③ 人参は皮をむき縦半分に分けて1～2mmの斜め切り、さつまいもは5cm長さ、1cm角の棒状に切る。しいたけは石づきをとり5mm幅に切る。
- ④ たまねぎはせん切り、キャベツは2cm幅のざく切りにする。にらは4～5cm幅に切る。もやしは洗って水気を切る。
- ⑤ トッポッキ用のもちはさっと洗って、しばらく水に浸けてザルに上げる。
- ⑥ すき焼き鍋、ホットプレートなどにごま油をひいて、玉ねぎ、①の鶏肉とさつまいもをしき、残りの野菜とタレを入れて火にかける。
- ⑦ チーズは耐熱容器に入れて、レンジなどで溶かしておく。
- ⑧ 鶏肉、野菜に火がとおったら⑧のチーズを鍋の中心において、お好みでタッカルビをチーズフォンデュのようにからめて食べる。  
チーズはお好みで鍋に直接入れてもよい。

お好みでじゃがいも、かぼちゃなどを加えてもよい。