



エネルギー  
(1人分)  
約**166**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**3.9**g

食卓  
バランス  
チェック!

副菜 主菜

※写真はイメージです。

# 海鮮 スンドゥブ チゲ

## 材料(4人分)

- チゲ鍋用スープ……………1袋
- えび……………8尾
- あさり……………300g
- 白菜(1口大切り)……………1/4個
- 長ねぎ(斜め切り)……………1本
- ニラ(長さ5cm切り)……………1束
- えのきたけ(長さ1/2に切る)……1袋
- 絹ごし豆腐……………1丁
- コチュジャン(お好みで)

### 【作り方】

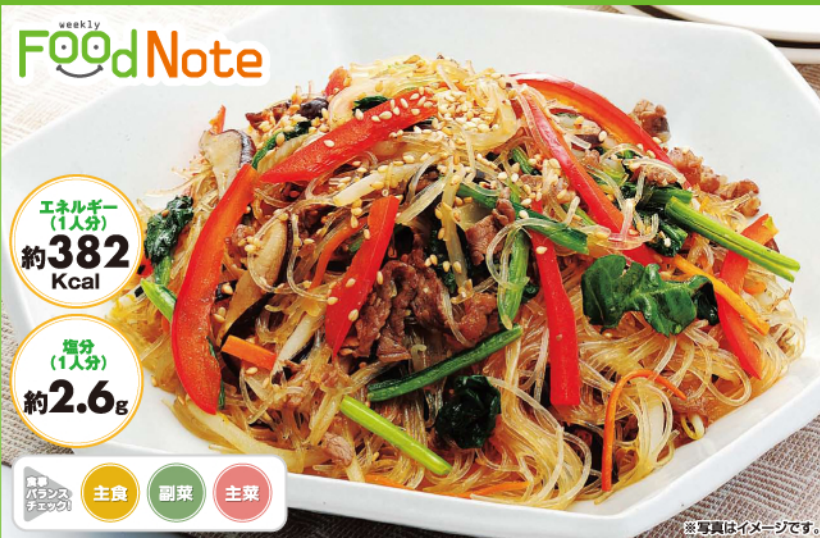
- ① 鍋にスープ、魚介、野菜を盛り付けて火にかける。
- ② 温まってきたら、豆腐をスプーンで大きめにすくい加える。
- ③ 全体に火が通ったら出来上がり。  
各自取り分け、コチュジャンでお好みの辛さに調節する。

## ワンポイントアドバイス

豆腐は煮崩れないように、最後に温める程度に加えましょう!

エネルギー  
(1人分)  
約**382**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**2.6**  
g



※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 牛肉は細切りにして、Aの下味になじませる。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、野菜と春雨を加えて炒め合わせる。
- ③ Bの調味料を春雨に吸わせるように炒め、汁気がなくなったら鍋肌にごま油を回し入れる。
- ④ 器に盛り付けてごまをふる。

# チャプチェ

## 材料(4人分)

● 春雨(湯で戻す) ……………	1袋
● 牛もも薄切り肉 ……………	100g
● にんじん(細切り) ……………	40g
● 玉ねぎ(細切り) ……………	小1/2個
● パプリカ(細切り) ……………	1/2個
● ほうれん草(長さ5cm切り) ……	1/2束
● もやし ……………	1/2袋
● 干し椎茸スライス(水で戻す) ……	30g
● 細切りきくらげ(水で戻す) ……	20g
<b>A</b>	
● しょうゆ ……………	大さじ1
● さとう ……………	大さじ1
● ごま油 ……………	大さじ1
● すりごま ……………	小さじ1
<b>B</b>	
● しょうゆ ……………	大さじ2
● さとう ……………	大さじ2
● 酒 ……………	大さじ1
● ごま油 ……………	小さじ1
● すりごま ……………	小さじ1
● おろしニンニク ……………	小さじ1
● 塩 ……………	小さじ1/2
● こしょう ……………	少々
● 椎茸戻し汁 ……………	大さじ2
● サラダ油 ……………	大さじ1
● ごま油 ……………	少々(仕上げ用)
● いりごま ……………	少々(仕上げ用)

## ワンポイントアドバイス

チャプチェとは「沢山の材料を混ぜ合わせた」という意味です。なので野菜は冷蔵庫にあるもので代用してOK!

エネルギー  
(1人分)  
約**615**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**6.2g**

食卓  
バランス  
チェック!

主食

副菜

主菜



※写真はイメージです。

# 海鮮風 ラーメン

## 材料(1人分)

- インスタントラーメン …… 1個
- シーフードミックス(冷凍)…100g
- 玉ねぎ …… 1/5個
- にんじん …… 約1/6本
- キャベツ …… 2枚
- 水 …… 550cc
- 粉末スープ …… 1袋
- やくみ …… 1袋

【作り方】

- ① 冷凍シーフードミックスを常温に置き、解凍する。
- ② 玉ねぎは繊維に添ってスライスする。にんじんは皮をむき繊維に添ってスライスし、短冊切りにする。キャベツは食べやすい大きさにざく切りにしておく。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、解凍したシーフードミックスを入れる。
- ④ 沸騰したら、めん、粉末スープ、やくみ、玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れて5分煮込む。

## ワンポイントアドバイス

キャベツと玉ねぎの甘みがスープをまろやかに。





エネルギー  
(1人分)  
約**699**  
Kcal

塩分  
(1人分)  
約**5.5**g



※写真はイメージです。

# キムチ あんかけ ラーメン

## 材料(1人分)

- インスタントラーメン……………1個
- 粉末スープ……………1袋
- 水……………3カップ
- キムチ……………30g
- もやし……………80g
- 生椎茸(細切り)……………1枚
- ニラ(5cmに切る)……………15g
- 豚肉……………40g
- 水溶き片栗粉……………大さじ1
- たまご……………1個

【作り方】

- ① 鍋にAを沸かし、ラーメンを入れて5分煮る。
- ② 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に盛り付け、中央にたまごをのせる。

## ワンポイントアドバイス

スープに牛乳を加えると、  
よりまろやかに!