

weekly FoodNote 豚ばらとトックのキムチ炒め



エネルギー  
(1人分)  
**247**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.1**  
g

食事バランスガイドによる分類  
主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① 豚肉は塩、こしょうをふる。長ねぎは幅1cmの斜め切りにする。ニラは5cmに切る。にんにくは包丁のはらでつぶす。トックは水に15分ほどつける。煮干しは半分に割って内臓と頭を取り除く。
- ② フライパンでごま油を熱し、豚肉、にんにくを並べて両面を焼く。キムチ、長ねぎを加えてさっと炒め、aを加えて煮立てる。トックを入れ、弱火にして約10分煮てしょうゆで味をととのえる。ニラ、白いりごまを加えてさっと混ぜる。お好みで粉唐辛子を加える。

材料 (4人分)

- キムチ(カットしたもの)……………100g
- 豚ばらスライス 150g
- 長ねぎ……………1本
- ニラ……………4~5本
- トック(薄切りしたもの)……………12枚
- 塩……………少々
- 粗びき黒こしょう…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- ごま油 ……大さじ1/2
- にんにく……………1片
- 白いりごま…大さじ1/2
- 粉唐辛子(仕上げ用)……………適量
- 粉唐辛子……………大さじ1/2
- 煮干し……………10g
- 水…1/2カップ (300ml)

メニュー提供:

at 韓国農水産物流通公社



エネルギー  
(1人分)  
**265**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.0g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 特製食品 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ①生地材料aをよく混ぜてから、具を加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、①を入れおたまでのばし、両面を焼く(1枚当り片面約3分)。

材料(4人分・2枚)

- キムチ(刻む)..... 50g
- しめじ(石づきを落とし手でほぐし、1本を3等分に切る)..... 50g
- じゃがいも(千切り)..... 10g
- 玉ねぎ(千切り)..... 20g
- いか(細かく切る)..... 20g
- えび(細かく切る)..... 20g
- サラダ油..... 大さじ2

【生地】

- 小麦粉..... 200g
- a ●水..... 1½カップ(300ml)
- 塩..... 小さじ1/2強

メニュー提供:

at 韓国農水産物流通公社

# まぐろのキムチ和え チャンチ・キムチムチン



エネルギー  
(1人分)  
**121**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.7**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 海藻類 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ①まぐろは一口大に切る。キムチは1cm幅に切る。
- ②きゅうりは縦半分に切って、斜めの半月に切る。サニーレタスは1cm幅に切る。長ねぎは千切りにし、カイワレは洗って根を切る。
- ③aを合わせて、まぐろに味をつけながらキムチときゅうりとサニーレタスも混ぜ合わせ、長ねぎ、カイワレも加える。
- ④器にサンチュを添えて盛りつけ、韓国のりを飾る。

材料 (4人分)

- まぐろ…………… 150g
  - キムチ…………… 150g
  - きゅうり…………… 1本
  - サニーレタス…………… 2枚
  - 長ねぎ…………… 4cm
  - カイワレ…………… 少々
  - サンチュ…………… 2枚
  - 韓国のり…………… 少々
- 【タレ】
- しょうゆ…………… 大さじ1
  - 砂糖…………… 大さじ1/2
  - コチュジャン…………… 大さじ1/2~
  - にんにく(みじん切り)…………… 小さじ1/2(10g)
  - 長ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ1(10g)
  - すりごま…………… 大さじ1
  - ごま油…………… 大さじ1/2

メニュー提供: **at** 韓国農水産物流通公社