

かきのスンドゥブチゲ

韓国
KOREAN FAIR
フェア

10/14金→16日



エネルギー(1人分) **388kcal**
塩分(1人分) **3.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス
ヤンニョムは、コチュジャンを増やせばピリ辛に、砂糖を増やせば甘口に、などお好みの味で楽しみましょう。

材料(4人分)

- 白菜キムチ……150g
 - 豆腐(一口大に切る)……1丁(300g)
 - かき……1パック(150g)
 - えび(無頭殻付き)……8尾
 - 豚ばらスライス(一口大に切る)……100g
 - 玉ねぎ(薄切り)……1/2個
 - 生しいたけ(一口大に切る)……1パック(100g)
 - ぶなしめじ(右つきを落とし手でほぐす)……1パック(100g)
 - 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……1本
 - ニラ(長さ5cmに切る)……1束
 - もやし……1袋(250g)
 - ごま油……大さじ2
 - 水……3カップ(600ml)
 - 和風だしの素(顆粒)……小さじ1(2g)
- 【ヤンニョム(薬味ダレ)】**
- コチュジャン……大さじ2
 - しょうゆ……大さじ2
 - 砂糖……小さじ2
 - 赤みそ……大さじ2
 - おろしにんにく……小さじ2
 - すりごま……小さじ2
 - 粉とうがらし(お好みで)……少々

作り方

- ① ヤンニョム(薬味ダレ)の材料を混ぜ合わせておく。
- ② かきは塩水で洗い、水気を切る。えびは殻をむき、背わたを取る。
- ③ もやしは洗ってザルに上げておく。
- ④ 鍋にごま油を引いて、玉ねぎを一面に広げる。
- ⑤ ④にヤンニョムの半分を入れ、残りの具材を入れる。
- ⑥ もう半量のヤンニョムとaを加えて中火で煮る。

韓国
KOREAN FAIR
フェア
10/14(金)→16(日)



エネルギー(1人分)

528kcal

塩分(1人分)

3.3g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
型くずれしやすいので、
中のナムルが
ばらばらにならないよう
しっかり巻きましょう。

材料(4人分・4本)

- ご飯……………800g
- ごま油……………大さじ1・1/2
- 塩……………小さじ1・1/5
- 焼き海苔すしはね……………4枚
- にんじん(長さ5cmの千切り)……………1/2本
- ほうれんそう……………4株(80g)
- 卵……………2個
- 砂糖……………小さじ2
- 豆もやしナムル……………50g
- かにかまぼこ……………60g
- たくあん
(長さ8cm、太さ1cm角に切る)……………50g
- 牛切り落とし
(一口大に切る)……………100g
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- こしょう……………少々
- サラダ油……………小さじ2
- 白ごま……………小さじ2

作り方

【具材を作る】

- ① にんじんは塩少々を振って約3分置き、しんなりしたら水洗いして水気を絞る。
- ② ほうれんそうは沸騰させたお湯に塩少々を入れて茹で、水にさらして水気を絞る。
- ③ 厚焼き卵を作る。
ボウルに卵をほぐし、砂糖、塩小さじ1/5を加えて混ぜる。
卵焼き器でサラダ油を熱し、溶き卵の半量を入れ、奥から手前に巻く。溶き卵の残りを流しこんで同様に焼いて巻き、形をととのえる。冷めたら細長く4本に切る。
- ④ フライパンでごま油大さじ1/2を熱し、牛肉とaを入れてさっと炒め、火が通ったら取り出す。

【のり巻きを作る】

- ⑤ あたたかいご飯にごま油大さじ1、塩小さじ1を混ぜ合わせる。
- ⑥ 巻きすに海苔を置き、奥約2cm分海苔を残して⑤のご飯1人分(200g)を均等に広げる。
- ⑦ 中央に具材を置き、手前から奥に向けて、ご飯の端を合わせるように巻き、丸く押さえて形をととのえる。
- ⑧ 器に盛り付け、白ごまを振る。

コグマケーキ

韓国
KOREAN FAIR
フェア
10/14金→16日



ワンポイントアドバイス
「コグマ」とは韓国語で
「さつまいも」のこと。
今が旬のおいしさです。

エネルギー(1人分) **345kcal**
塩分(1人分) **1.1g**

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- さつまいも……………150g
- さつまいも(飾り用)
(皮付きで1cm角に切る)……………50g
- 水……………80ml
- 砂糖……………大さじ6
- 塩……………小さじ2/5
- 生クリーム……………1カップ(200ml)
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- 卵黄……………1個
- 薄力粉……………大さじ1
- バター(溶かす)……………10g
- かすてら(厚さ5mmに切る)……………60g
- チャービル……………適量

作り方

- ① さつまいも150gは皮をむき、厚さ5mm程度に切って水にさらし、水気を切って耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で約6分加熱する。スプーンの背でつぶし、砂糖大さじ1・1/2、塩小さじ1/5を混ぜる。
- ② ボウルに砂糖大さじ1・生クリームを入れる。2/3量は8分立てにして①と混ぜ合わせ、ペースト状にする。残りの1/3量は別のボウルに移し、飾り用にピンと角が立つまでよく混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止め粗熱を取る。
- ④ ボウルに砂糖大さじ3・卵黄を加え、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 別の鍋に④を入れたら③を少しずつ加え、木べらで鍋の底からかき混ぜながら弱火で熱する。もったり重たくなってきたらバターを加え、さっと混ぜて火を止める。
- ⑥ ⑤に②の8分立てにした生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥の1/4量を別の器に移して冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑧ 別の鍋に水を入れて沸騰させ、飾り用のさつまいも・砂糖大さじ1/2・塩小さじ1/5を入れて煮たら、火を止めて冷ます。
- ⑨ 器の底にかすてらを敷き、⑥を入れる。
- ⑩ ⑦をほぐして⑨の上に敷き、⑧と、②で作った飾り用の生クリームを盛りつけ、チャービルを添える。