



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 豚肉ばら味付サムギョプサル用…………… 340g
- 豚肉ばら味付デジカルビ用…………… 340g
- にんにく(厚さ3mmの薄切り)…………… 1片
- 白菜キムチ…………… 150g
- サンチュ(またはグリーンレタス)…………… 16枚
- CJ ヘチャンドルゴールドコチュジャン
(またはサムジャン)…………… 適量
- パプリカ(黄・赤)(幅4mmの千切り)…………… 各1/2個
- にんじん(幅4mmの千切り)…………… 2/3本
- きゅうり(幅4mmの千切り)…………… 1本
- エリンギ(厚さ4mmの薄切り)…………… 1本

作り方

- ① 肉・にんにくを熱した鉄板にのせ、肉の表面がカリッと焼けたら裏返し、裏面も同様に焼く。
にんにくは焼けたら皿にとっておく。
※肉の脂をしっかりと落とすのがポイント
- ② ①で出た脂でキムチ・エリンギを軽く炒める。
- ③ サンチュの上に①の肉・にんにく・②・野菜など好きなものをのせ、巻いて食べる。お好みでコチュジャンをのせる。



カロリー(1人分)

108kcal

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

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 大豆もやし……………200g
- エホバク(韓国産ズッキーニ)(長さ5cmの千切り)
……………1/3本
- きゅうり(長さ5cmの千切り)……………1本
- にんじん(長さ5cmの千切りにして茹でる)……………2/3本
- かぼちゃ(厚さ4mmのいちよう切りにして茹でる)……………100g
- モランボン ナムルの素 塩……………1袋(20g)×2
- ごま油……………適量

作り方

- ① 鍋に水と塩少々(分量外)を入れ、大豆もやしを加え蓋をし、沸騰したら弱火で約5分蒸し、ザルに上げナムルの素小さじ1で和える。
- ② フライパンにごま油を少々入れ熱し、エホバクを炒めたらボウルに移しナムルの素小さじ1/2で和える。
- ③ ボウルにきゅうりを入れナムルの素小さじ1/2で和える。
- ④ 鍋に湯を沸かし、にんじん・かぼちゃを別々に茹でてザル上げし、それぞれナムルの素小さじ1で和える。
- ⑤ ①～④のナムルを盛り付ける。

海鮮キムチスープ



カロリー(1人分)

333 kcal

塩分(1人分)

8.7 g

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

※塩分量はスーパースープ全量を含んでいます。

※写真はイメージです。

材料(3人分)

●モランボン 海鮮キムチゲ用スープ……………1袋

- しいたけ(石づきを落とし半分に切る)……………3個
- えのき(石づきを落とし半分に切る)……………90g
- たまねぎ(幅1cmの薄切り)……………1/2個
- にら(食べやすい長さに切る)……………60g
- 春菊(食べやすい長さに切る)……………90g
- 貝類(養殖)……………3切
- あわび(塩をふり、こすって汚れを落とし、殻から身ははずす)……………1個
- ムール貝……………6個
- 木綿豆腐(一口大に切る)……………150g
- 白菜キムチ……………120g

具材

作り方

- ① 鍋に海鮮キムチゲ用スープをよく振ってから入れ、軽く煮立たせる。
- ② ①に具材を野菜・魚介・豆腐の順に加え、材料に火が通るまで煮込む。
- ③ ②を3等分し器に取り分ける。あわびは適当な厚みに切り分けて盛り付ける。

いかとにらのチヂミ



カロリー(1人分) **188kcal** 塩分(1人分) **2.0g**

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。

材料(2枚・4人分)

- ダイショー もちもちねぎチヂミの素 (チヂミ粉・薬味だれ)……………1パック
- 水……………150ml
- いか(1.5cm角に切る)……………1/2杯
- にら(長さ5cmに切る)……………1/2束
- 純正ごま油……………大さじ2

作り方

- ① ボウルにチヂミ粉と水を入れ、ダマにならないようによく混ぜたら、いか・にらを加え更に混ぜ合わせる。
- ② フライパンにごま油大さじ1を入れ、①の半量を入れ全体に薄く広げ、中火で約3分焼く。
※焦げ付かないように様子を見て時間は調整する。
- ③ ②を裏返し、生地を上から軽く押さえながら両面がカリッとするまで焼く。
※②、③の手順を繰り返しもう1枚焼く。
- ④ ③をお好みの大きさにカットして皿に盛り、チヂミの素に付属の薬味だれを添える。

ヤンニョムチキン



カロリー(1人分)

399 kcal

塩分(1人分)

0.8 g

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。

材料(4人分)

- CJ ヘチャンドル ゴールドコチュジャン…大さじ1
-  はちみつ……………大さじ1
-  水あめ……………大さじ2
- A ●料理酒……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(みじん切り)……………1片
- 若どりもも角切り……………400g
- にんにく(すりおろす)……………小さじ1/2
- B ●塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
-  いりごま(白)……………小さじ2
- サラダ油……………適量
- サラダ菜……………1枚
- 長(白)ねぎ(千切り)……………5cm

作り方

- ① Aは合わせておく。
- ② ポウルに鶏肉・Bを入れてよく混ぜ、片栗粉を全体にまぶし、170度に熱した油で約4分揚げる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、いりごまをふる。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り長(白)ねぎを添える。



カロリー(1人分)

97 kcal

塩分(1人分)

1.3g

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

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- CJ ヘチャンドル ゴールドコチュジャン…大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- A●砂糖……………大さじ1・1/2
- にんにく(すりおろす)……………小さじ1
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
-  純正ごま油……………大さじ1/2
- にんじん(拍子木切り)……………1/4本
- 長(白)ねぎ(斜め薄切り)……………1/2本
-  大豆もやし……………200g
- たこ(一口大に切る)……………150g

作り方

- ① Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを約20秒炒め、長(白)ねぎ・大豆もやしを加えサッと炒め、①を入れて混ぜる。
- ③ ②にたこを加え混ぜ合わせ器に盛る。

サムゲタンカレー



カロリー(1人分) **618kcal** 塩分(1人分) **3.9g**

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。

材料(4人分)

- にんじん(輪切り)……………1本
- アスパラガス(3等分に切る)……………4本
- エス・エス・ビー サムゲタン**……………1袋
- カレールウ……………5皿分
- パプリカ(黄)(一口大に切る)……………1個
- YAMATO ごはん新潟 コシヒカリ**……………4パック

作り方

- ① にんじんは電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
アスパラガスは電子レンジで約1分加熱する。
- ② 鍋にサムゲタンを入れ火にかけ、沸騰したら①の
にんじんを入れ、カレールウを加え、とろみがついたら
パプリカを入れる。
- ③ 器に②・温めたごはんを盛り、①のアスパラガスを
添える。