

今日のメニュー<世界の料理を楽しむⅡ～韓国料理>

- ・ 韓国風のりまき (キムパ)
- ・ なすのナムル
- ・ 夏野菜のチヂミ 2種

・ 韓国風のりまき (キムパ)

材 料	4本分
米 (米用)	2カップ
┌ ごま油	大さじ 1/2
└ 塩	小さじ 1/2
<u><具></u>	
・ 牛肉切り落とし	60g
┌ しょうゆ	小さじ 2
A みりん	小さじ 1
┌ おろしにんにく	少々
└ おろししょうが	少々
・ にんじん	100g
┌ 酢	大さじ 1/2
└ 塩	少々
・ たくわん	50g
・ きゅうり	1/2本
・ 卵	2個
┌ 砂糖	少々
└ 塩	少々
すしのり	4枚
ごま油	適量

(作り方)

1、米—普通の水加減で炊く。炊き上がった温かいご飯をボウルに入れて、ごま油、塩を加えて切るように混ぜる。

2、具を準備する。

① 牛肉

Aの調味料を混ぜ合わせて、牛肉にもみこみ15～20分おいて、フライパンにごま油少々入れて、強火でさっと焼き冷ます。

② にんじん

せん切りにして、レンジにかけ酢、塩少々をふり冷ます。

③ たくあん

のりの長さに合わせて、縦に棒状に切る。

④ きゅうり

縦に八つ割にする。(のりの長さに合わせて)

⑤ 卵

溶きほぐして、砂糖、塩をひとつまみ加えて卵焼きをつくる。棒状に切る。

3、巻く。

① 巻きす (ラップでもよい) の上にのりをおき、分量のごはんのせる。

② のりのむこうを1cmくらい残して、平らにのばす。

③ ごはんの上に、2の具をのせる。

④ 巻く。(しっかり巻いたほうがよい)

⑤ 巻いたら、刷毛でごま油少々をのりの表面ぬる。

4、食べやすい大きさに、切り分けて盛る。

<1本分エネルギー 375 kcal 塩分 1.5g >

* 中に入る具は、牛肉、ハム、かにかま、たくあん、卵、にんじん、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、しいたけなど好みで5色の食材をそろえて!

・なすのナムル

材 料	4人分
なす	2～3本
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1/2
A 粉唐辛子	少々
おろしにんにく	適量
炒りごま	適量
青じそ	2～3枚

(作り方)

- 1、なす——洗って、1本をラップでふんわりと包む。
電子レンジで加熱する。(1本は約3分位)
ラップをしたまま、5分位冷ます。
- 2、ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 3、なすは、縦に大きめに手で裂き、2のボウルに入れて和える。
- 4、器に盛り、せん切りの青じそを散らす。

<エネルギー18 kcal 塩分0.3g>

<夏野菜のチヂミ2種>

・かぼちゃのチヂミ

材 料	4人分
かぼちゃ	50g
ねぎ	少々
塩	少々
卵	1/2個
A小麦粉	大さじ1
水	小さじ1
サラダ油(ごま油)	適量

(作り方)

- 1、かぼちゃ——種とわたを除いて、皮をむきせん切りにする。
ねぎ——小口切り。
- 2、ボウルにAを合わせ混ぜ、かぼちゃ、ねぎ、塩少々を加えて混ぜる。
- 3、フライパンに油を熱し(少し多めに)、2を1枚分ずつ並べ入れて両面を色よく焼く。

<エネルギー43 kcal 塩分0.2g>

・ズッキーニのチヂミ

材 料	4人分
ズッキーニ	1/2本
塩	小さじ1/4
小麦粉	大さじ1/2
卵	1/2個
サラダ油(ごま油)	適量
<たれ>	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
粉唐辛子	適量

(作り方)

- 1、ズッキーニ——5mm厚さに切る。塩を加えてまぶし10分位おく。
- 2、ズッキーニの汁気をふいて、小麦粉をまぶし溶き卵をからめて、フライパンで両面を焼く。(中弱火)
- 3、器に盛り、たれを添える。

<エネルギー29 kcal 塩分0.3g>