

令和5年12月8日（金）西東京市健康課
講師：金理順氏（韓国料理研究家・管理栄養士）

★野菜たっぷり食育講座★

韓国料理をつくろう！



～本日の献立～

- キムパプ（韓国海苔巻牛肉入り）
- 簡単鶏肉ときのこたっぷりスープ

野菜使用量・・・1人あたり約175g

キムパプ（韓国海苔巻牛肉入り）

4人分（4本分）

ご飯……………お茶碗 4 杯分 （1 本分 150～160g） A { いりごま……………大さじ1 塩……………小さじ3/4 ごま油……………大さじ1	ほうれん草……………1 束 C { 塩……………小さじ 1/4 しょうゆ……………小さじ 1/4～1/2 すりごま……………大さじ 1/2 ごま油……………大さじ 1/2
卵……………3個 B { 塩……………小さじ 1/8 砂糖……………小さじ2 ごま油……………適量	人参……………150g（中 1 本） D { ごま油……………大さじ 1/2 塩……………少々
きゅうり……………1 本 タンムジ（たくあん）……………4 本 （細長く切ったもの） 魚肉ソーセージ……………1 本	牛コマ……………100g E { 砂糖……………大さじ 1/2 しょうゆ……………大さじ 1 すりごま……………小さじ 1 おろしにんにく……………小さじ 1/2 こしょう……………少々 ごま油……………大さじ 1/2
海苔……………4 枚 塩、ごま油……………適量	

- ① ご飯は A の調味料で味付けする。
- ② 卵は B の調味料を加え卵焼きにする。
- ③ きゅうり、卵焼き、魚肉ソーセージは 1 cm 角の棒状に切る。
- ④ ほうれん草は茹でてしっかり水気を絞り、C の調味料で和えてナムルを作る。
- ⑤ 人参は千切りにして D の調味料で炒める。
- ⑥ 牛肉に E の調味料に混ぜ合わせて、ごま油を熱したフライパンで焼く。
- ⑦ 海苔にお茶碗 1 杯分のご飯を薄く広げ、真ん中に具を並べ巻く。
- ⑧ ⑦の海苔巻きのハケなどで薄くごま油と塩を塗る。食べやすい大きさに切る。

～MEMO～

☆キムパプのおすすめの具

魚肉ソーセージ、かにかまぼこ、スパム、ポークソーセージ、チーズ、ごぼうなど

簡単鶏肉ときのこたっぷりスープ

4人分

鶏むねひき肉……………150g	ごま油……………大さじ 1/2
しいたけ……………4 枚	A { しょうゆ……………大さじ 2・1/2
えのき茸……………100g	酒……………大さじ 1
しめじ……………100g	おろしにんにく……………小さじ 1
長ねぎ……………1/2 本	水……………4 カップ
	塩……………少々

- ① しいたけは石づきを取り、干切りに、えのきは半分に切って、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ② 長ねぎは薄く斜め切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れ火にかけ、鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、A の調味料を加えさらに炒める。
- ④ ③の鍋に水 4 カップを入れ、沸騰したらアクを取り、①のきのこを加える。
4～5 分煮たら、塩で味を調え、②の長ねぎを加えて火を止める。

～MEMO～

お好みで最後に青唐辛子を加えてもよい。