

## ビビンバ

■ 4人分

所要時間 20分

## 作り方

- ① 鍋に挽肉とAの調味料を混ぜ合わせ、中火で汁気がなくなるまで炒める。
- ② 熱湯に多めの塩を入れてにんじん・もやしをさつとゆでる。火が通ったら、水気を切ってボウルに入れる。
- ③ ほうれん草も30秒くらい茹で、すぐ冷水にとり、水気をしっかり絞って4cm幅に切る。  
②のボウルに入れ、ナムルのたれを全体に混ぜ合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、①の肉そぼろ・③のナムルを彩りよく盛り、真ん中に温泉卵をのせて、お好みでコチュジャンを添える。

## 【参考】温泉卵の作り方

水1000ccを鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止め、水200ccと卵を加えてふたをし、13～5分おいてすぐ冷水で冷やす。

## 材 料

合挽き肉	150g
A	
砂糖・酒	各大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
みりん・ごま油	各小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4
もやし又は豆もやし	150g
にんじん（細切り）	60g
ほうれん草	100g

## 【ナムルのたれ】

すりごま・ごま油	各大さじ1
ぼん酢しょうゆ	大さじ2
中華スープの素	小さじ1/4
ごはん	茶碗4杯分
温泉卵	4個
コチュジャン	小さじ1～

## Check Point

ゆでた野菜の水気を、しっかり取ってから、たれと絡めましょう。

## 豚キムチ

■ 4人分

## 材 料

豚薄切り肉（一口大）	150g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
すりごま	小さじ2
ごま油	小さじ2
おろしにんにく	少々
サラダ油	小さじ1
白菜キムチ	150g
にら（3cm幅）	1/2束

## 作り方

- ① 豚肉は一口大に切って、分量のたれをもみ込んでおく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。  
肉の色が変われば、キムチ・にらを加えてさつと炒め、皿に盛る。

## Check Point

肉に火を通し過ぎないようにしましょう。  
キムチも最後に入れて、サツとからめる位でOK。

■ 4人分

## 海鮮チヂミ



所要時間 25分

## 材 料

B	小麦粉	100g
	片栗粉	大さじ3
	水	180cc
	とき卵	1/2個
	塩	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1
	にら(3cm幅)	1/2束
	シーフードミックス(流水で解凍)	80g

## 【チヂミのたれ】

C	ねぎ(みじん切り)	4cm
	ぼん酢しょうゆ	50cc
	砂糖	小さじ2
	ごま油・白ごま	各小さじ1
	コチュジャン	小さじ1

## Check Point

多めの油で焼くと、表面カリカリのよりおいしいチヂミになります。

## 作り方

- ① ボウルにBを加えてよく混ぜ合わせ、にら・シーフードミックスを加える。
- ② フライパンに多めのサラダ油を熱し、①の1/2量を平らに広げて中火で両面色よく焼く。  
焼き上がりに、ごま油少々を入れて香りをつけ、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に盛り、【チヂミのたれ】を添える。

## 韓国風わかめスープ

■ 4人分

## 材 料

わかめ(塩蔵)	40g	
又は、カットわかめ	大さじ1	
ごま油	小さじ2	
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	
水	800cc	
中華スープの素	小さじ2	
C	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/4~
	おろしにんにく・胡椒	各少々
白ごま	適量	



所要時間 10分

## 作り方

- ① わかめはたっぷりの水で30秒位洗い、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、玉ねぎ、わかめを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。水・中華スープの素を加え、煮たってから2~3分煮込み、Cで味をととのえる。
- ③ 器に盛り付け、白ごまをちらす。

## Check Point

わかめをしっかり炒めて、うまみを引きだします。最後にちゃんと味見をして、塩加減を調整しましょう。