

チャプチェ (4人分)

《材料》

春雨	130g
牛肉 (赤身薄切り)	100g
人参	1/4本
玉ねぎ	3/4個
生しいたけ	40g
ほうれん草	3/4束
ニンニク	1/4個



《調味料》しょうゆ・キビ糖・炒り白ゴマ・塩

《作り方》

1. 牛肉は、幅 1cm、長さ 5cm くらいに 切り、【しょうゆ大 1、ニンニクのみじん切り、キビ糖大 1、こしょう少々、白ゴマ少々】で 味付けし、炒める。
2. ほうれん草は さっと 茹で、半分に 切り【塩少々、ごま油少々】で 味付けして おく。
3. 玉ねぎ、人参、しいたけは せん切りにし、別々に しょうゆ 少々 入れて 炒めておく。
4. 春雨は、もどして 水気を 切った後、長ければ 食べやすい長さに 切る。
5. 全部の 材料を 混ぜる。味を見て うすければ しょうゆを 少々加える。

キンパブ (韓国海苔巻き)

《材料》4本分

ごぼう	(中) 1/3本
人参	(大) 1/2本
さつま揚げ	(大) 1枚
ハム	1/4本
たくわん	1/3本
卵	2個
ほうれん草	2株
焼き海苔	4枚
ごはん	800g



《調味料》 しょうゆ・ごま油・サラダ油・砂糖・炒り白ゴマ・塩

《作り方》

- ① ごぼうはせん切りにし、しょうゆ・こしょう少々で炒める。
- ② にんじんもせん切りにし、しょうゆ少々で炒める。

- ③ さつま揚げとハムは、海苔の幅の長さの7ミリくらいの拍子切りにし、少し炒める。
- ④ たくわんも、海苔の幅の長さの7ミリくらいの拍子切りにしておく。
- ⑤ 卵は、塩、砂糖少々で味付けし、厚焼き卵を焼き、海苔の幅の長さの7ミリくらいの拍子切りにしておく。
- ⑥ ほうれん草は、さっと茹で、塩・ごま油・白ゴマで味付けしておく。
- ⑦ ご飯にごま油・塩・白ゴマを混ぜる。
- ⑧ 海苔にご飯を広げ、しっかりと巻く。

ワカメの冷たいスープ

材料	4人分
生わかめ	40g
きゅうり	1本
ニンニク	1/2片
細ネギ	1/8束
水（ペットボトル）	800cc



《調味料》しょうゆ・ キビ糖（上白糖でも可）・ リンゴ酢・ ごま油・ 炒り白ゴマ・ 塩

《作り方》4人分

1. ワカメは、お湯に さっと 通してから 水にとり、しぼって 食べやすい大きさに 切る。
2. きゅうりは せん切りにする。
3. ワカメに、きゅうりを加え、（しょうゆ小2、ニンニク適宜、ごま油小1/2、白ゴマ小1）で 味付けして あえる。味を 見ながら 塩加減を 調節する。
4. 水に（塩少々、キビ糖小2、リンゴ酢大2）を 入れて 溶かし、冷やしておく。味を 見ながら 塩加減を 調節する。好みでしょうゆを 少々加えてもよい。
5. 器に 3を盛って、4の おつゆを 注ぎ、小口切りした ネギと ゴマを 散らす。