

その他 01/ チャプチェ

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

ごはん/チャプチェ/チョレギサラダ/
あさりとわかめのスープ/デザート



ごはん

材料 (1人分)

精白米 75g
水 適量

作り方

といだ米に適量の水を入れて炊く。

チャプチェ

材料 (1人分)

牛もも 50g
A 濃口しょうゆ 小さじ 1/3
A 上白糖 小さじ 1/5
A にんにく 1/4 かけ
たけのこ水煮缶 15g
にんじん (皮むき) 15g
玉ねぎ 40g
干しいたけ 1g
緑豆もやし 20g
ほうれんそう 10g
緑豆はるさめ 20g
ごま油 小さじ 1/2
B 濃口しょうゆ 小さじ 1/3
B 上白糖 小さじ 1/3
B みりん風調味料 小さじ 1/3
B 食塩 少々
ごま (炒り) 小さじ 1/6

作り方

- 1 A のにんにくはすりおろす。
- 2 すりおろしたにんにくに、残りの A を合わせ、牛肉にもみ込む。
- 3 干しいたけはぬるま湯でもどし、石づきをとり薄切りにする。
- 4 たけのこにんじんはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- 5 はるさめは、ぬるま湯でもどし水気を切り、食べやすい長さで切る。
- 6 ほうれん草はゆでて冷まし、3cm 幅に切る。
- 7 B を合わせておく。
- 8 ごま油で②の肉を炒め色が変わったら、③、④を入れて炒める。
- 9 野菜がしんなりしたら、もやしを加え炒める。
- 10 更に⑤～⑦を加え炒め合わせる。
- 11 仕上げに白ごまを入れる。

チョレギサラダ

材料 (1人分)

サニーレタス 25g
きゅうり 25g
絹ごし豆腐 50g
味付けのり 0.5g
A 〔ごま油 小さじ 1/3
ぼん酢しょうゆ (市販)
小さじ 1/3

作り方

- 1 サニーレタスは、ひと口大にちぎり、きゅうりはせん切りにする。
- 2 A を合わせておく。
- 3 豆腐は食べやすい大きさに切り皿に盛りつけ、上に①をのせる。
- 4 ③に②をかけ、上にちぎった韓国のりをのせる。

あさりとわかめのスープ

材料 (1人分)

あさり (殻つき 40g) 16g
カットわかめ 小さじ 1
わけぎ 2g
顆粒和風だし 小さじ 1/3
食塩 少々
ごま油 小さじ 1/4
ごま (炒り) 小さじ 1/6
水 150g

作り方

- 1 あさは、塩抜きしてから洗い水気を切る。
- 2 わかめは、水でもどしておく。
- 3 わけぎは、小口切りにする。
- 4 鍋に水と顆粒和風だし、あさりを入れ煮る。
- 5 あさりの口が開いたら、わかめを入れる。
- 6 仕上げに塩、ごま油を入れ味を調える。
- 7 ⑥を器に盛りつけ、わけぎと白ごまをのせる。

デザート

材料 (1人分)

びわ 50g
(びわ小サイズ 2個 70g)

作り方

びわは皮をむき縦半分にとって種を取り除き盛りつける。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 604kcal	炭水化物 95.5g	たんぱく質 20.9g	脂質 14.4g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.5g	カリウム 739mg	マグネシウム 100mg	β-クリプトキサンチン 311μg	ビタミン B6 0.40mg
葉酸 101μg	パントテン酸 1.50mg	ピオチン 9.3μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 13.9 脂質 21.4 炭水化物 64.7	