

## ビビンバ

### ◆ 材料（5人分）

ご飯3合  
豆もやし 2袋（大豆が大きすぎないもの）  
ぜんまい 1袋（ぜんまいが細いものがよい）  
にんじん 1個  
生しいたけ 8個  
きゅうり 2本  
ミンチ肉 150g  
たまご 5個  
ほうれん草 1束半

### ◆ 調味料

塩、炒りごま、ダシダ（なければ味の素）、こしょう、ごま油（あれば韓国産）、コチュジャン、サラダ油  
\*\*\*\*\*

### ◆ 作り方

- ① ほうれん草をゆでて水気を切り、食べやすい大きさに切る。塩・ダシダ・ごまをふり、最後にごま油で味付けをして置いておく。
- ② ぜんまいを食べやすく切り、フライパンにサラダ油・ごま油を半分ずつひいて炒め、塩・ダシダ・ごまをふり置いておく。
- ③ にんじんと生しいたけは千切りにしてごま油をひいて炒め、塩・ダシダ・ごまをふる。
- ④ ミンチ肉を炒め、塩・こしょうをふる。ミンチ肉は冷めるまで野菜とは別に取り分けて置いておく。
- ⑤ きゅうりは薄切りにして塩をふり10分ほど置き、水分を切って塩・ごま・ダシダで和えて置いておく。
- ⑥ 豆もやしをゆでて、塩・ごま・ごま油で和えて置いておく。
- ⑦ ご飯の上に材料を並べ、コチュジャン・目玉焼きにした卵をのせる。
- ⑧ 食べる直前にごま油をかけ、混ぜ合わせて食べる。

## チヂミ

### ◆ 材料（5～6人）

小麦粉（あればチヂミ粉） 250g  
スルメイカ 2杯  
にら 2束  
生しいたけ 4個  
玉ねぎ 1個  
卵 1個

### ◆ 調味料

塩、ダシダ（なければ味の素）、サラダ油、ポン酢（チヂミのタレ用）  
\*\*\*\*\*

### ◆ 作り方

- ① スルメイカ、にら、生しいたけを1センチぐらいの大きさに細く切る。
- ② チヂミ粉（小麦粉を使う場合は塩・ダシダを入れる）に水・卵を混ぜ合わせる。（注意：焼く直前までチヂミ粉を具の中に入れない）
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひいて丸く広げて焼く。

## わかめスープ

### ◆ 材料（5人分）

牛ひき肉（こま切れでも可）100g  
カットわかめ 10g  
青ねぎ適量

### ◆ 調味料

生にんにく、ごま油（あれば韓国産）、ダシダ（なければ味の素）  
\*\*\*\*\*

### ◆ 作り方

- ① 肉をごま油をひいて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ② 水を入れた鍋にわかめとダシダを入れ、水が沸騰したら塩・生にんにくで味付けをして、最後にねぎを入れる。

## 第78回 世界の料理パーティー (韓国編)



日時：2016年7月17日（日）10:00～14:00

場所：ハートプラザみその 栄養指導室

講師：金 喜淑さん

主催：伊勢市国際交流協会