

提供レシピ①

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
ご飯（200g）	312	4.0	0.4	69.2	0.0	0
ヤンニョムチキン	332	18.3	17.5	23.2	1.4	20
大根のチョレギ和え	26	0.6	1.1	2.9	0.3	75
小松菜とかぼちゃのナムル	62	1.4	1.8	8.5	0.4	100
青梗菜とまいたけのスープ煮	41	1.8	2.1	3.1	0.6	51
合計	769	26.9	23.2	105.8	2.7	246

ヤンニョムチキン

【材料(2人分)】

鶏もも肉（皮なし）	200g
酒	大さじ2/3（10g）
しお	少々（0.2g）
こしょう	少々（0.2g）
小麦粉	大さじ1（10g）
片栗粉	大さじ1（10g）
れんこん	40g
油	適量（23g）

【調味料】

トマトケチャップ	大さじ1・1/2（30g）
コチュジャン	小さじ1強（9g）
しょうゆ	少々（1.8g）
唐辛子	1/2本（0.3g）
さとう	大さじ2/3（6g）
にんにく（おろし）	少々（1.5g）
ごま	大さじ1（7g）

糸唐辛子	お好みの量
レモン	お好みの量（25g）

【作り方】

【下準備】

- ・一口大に切った鶏肉に塩こしょうで下味をつけておく
- ・れんこんは2mm程度にスライスしておき、酢水につけておく。
- ・レモンを輪切りに切っておく。
- ・甘辛ソースの調味料を合わせておく。
- ・片栗粉と小麦粉（衣）を合わせておく。

1. 下味をつけた鶏肉に衣をつける。
2. 揚げ油が180度になったら、1を入れて揚げる。
スライスしたれんこんも水気をしっかりと取り、一緒に揚げる。
3. 鶏肉はきつね色になったら、一度あげて、200度に上げた油で再び揚げる。（2度揚げ）
4. 鍋に合わせた調味料を入れて中火にかける。沸騰したら3と、素揚げしたれんこんを入れてからめる。
5. お皿に盛り付け、白ごまをふりかける。糸唐辛子をトッピングする。
6. レモンを飾る。
器にご飯を盛り、その上にネタ等を盛り付ける。

大根のチョレギ和え

【材料(1人分)】

サニーレタス	
だいこん	60g
たまねぎ	40 g
ブロッコリースプラウト	40g
チョレギドレッシング	10 g
韓国のりごはん	6g (大さじ1/3)
	2枚

【作り方】

下準備

・ 鍋に湯を沸かす

1. サニーレタスを洗淨し、ちぎる。
2. だいこんは洗って皮をむき、千切りにする。たまねぎは皮をむき洗って薄くスライスする。ブロッコリースプラウトは根をカットして洗っておく。
3. だいこん、たまねぎ、ブロッコリースプラウトを一緒にゆでる。(茹ですぎ注意)
火が通ったら水にさらして温度を下げた後、水気をしっかり切る。
4. 3をボールに移し、チョレギドレッシングをかけてあえる。
5. サニーレタスをヤンニャムチキンのお皿にしき、その上に4を盛り付ける。
6. お好みで韓国のりをトッピングする。 器にご飯を盛り、その上にネタ等を盛り付ける。

小松菜とかぼちゃのナムル

【材料(2人分)】

こまつな	100g
かぼちゃ	100g
ごま油	小さじ1弱 (3.2g)
しょうゆ	少々 (1.0g)
お酢	少々 (1.0g)
しお	少々 (0.5g)
鶏がらスープの素	少々 (0.3g)
いりごま	少々 (0.3g)

【作り方】

1. こまつなは洗った後、長さ4cmに切る。かぼちゃは5mm程度の薄切りにする。
2. 沸騰したお湯にこまつなを入れて湯がく。（食感を残すように。茹ですぎ注意）
ざるにあげ、冷水にさらし水気を切る。
3. かぼちゃはフライパンに並べ、ふたをして蒸し焼きにする。（途中でひっくり返す。形が崩れない程度に火を通す。）
4. ボールに2と3、さらに調味料を入れてあえる。

青梗菜とまいたけのスープ煮

【材料(2人分)】

ちんげんさい	
まいたけ	80g
にんじん	30g
卵	20g
しょうが	20g
酒	少々 (2g)
ごま油	少々 (2g)
鶏がらスープの素	少々 (2g)
片栗粉	小さじ2/3 (2g)
水	小さじ1 (3g)

【作り方】

1. 鍋に分量より少し多めの水を入れ、火にかける。
2. ちんげんさいは洗って長さ4cmほどに切り、まいたけは石づきを取り除いて小房に分ける。
3. にんじん、しょうがは千切りにする。しょうがは水にさらしておく。
4. 1にちんげんさい、まいたけ、にんじんの順に入れて、火を通す。
5. 調味料で味付けをし、火を止め、水溶き片栗粉を加えて、火を通す。
6. 溶き卵を加える。
7. お椀によそい、しょうがをトッピングする。