



令和3年12月15日(水)実施

## 麦入りごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押麦と水を入れて炊く。

## スンドゥブ

家にある調味料でつくることができます。真っ赤じゃなくてもピリ辛です。キムチを入れると本場に近い赤いスープに！

豆腐 白菜 ごま油 水 あさり水煮缶 鶏がらスープの素 おろししょうが おろしにんにく 一味唐辛子	2丁 150g 大さじ1 500ml 1缶(130g・固形55g入) 大さじ1 小さじ1 小さじ1/2 10振り	① 白菜をざく切りする。鍋にごま油をしき、白菜を軽く炒めて油がなじんだら水、あさり水煮缶を汁ごと、鶏がらスープの素、しょうが、にんにく、唐辛子を加えて沸騰直前まで加熱する。 ② 大きめに切った豆腐を加え、さらにひと煮立ちさせる。 ③ 卵を落とし入れたら、ふたをして好みの卵の固さで火を止める。 ※食品衛生の観点から、食堂での提供時は調理が異なる場合があります
卵	4個	

一味唐辛子の量で辛さの調整ができます◎

## ブルコギサラダ

味付きのお肉をドレッシング代わりに！韓国焼肉風に野菜を食べてみましょう。

牛肉 玉ねぎ 白ごま コチュジャン はちみつ リーフレタス	80g 1/2個 大さじ1/2 小さじ2 小さじ2 80g	① リーフレタスを洗って、食べやすい大きさにちぎり、水気をきっておく。 ② 牛肉を食べやすい大きさに、玉ねぎを薄切りにする。 ③ 肉、玉ねぎ、白ごま、コチュジャン、はちみつをもみ込むようにしっかり混ぜて、冷蔵庫で10分程漬ける。 ④ ③を肉に火が通るまで加熱する。 ⑤ レタスを皿に盛り、その上に③をかけて完成。
--	--	--

## 大根ナムル

大根 塩 おろしにんにく ごま油 鶏がらスープの素 韓国のり	200g ひとつまみ 少量 小さじ1 小さじ1/4 4枚	① 大根の皮をむき、太めの千切りにする。塩とあえて数分置き、水気が出てきたら、しっかりと絞る。 ② 水気を絞った大根、にんにく、ごま油、鶏がらスープの素、ちぎった韓国のりをあえて完成。
---	---	---

## ヨーグルト

ヨーグルト(無糖) フルーツ缶	300g 1缶(固形約100g入)	① シロップをきった果物を食べやすい大きさに切る。 ② ヨーグルトと①をあえる。
--------------------	----------------------	---

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー：623kcal たんぱく質：30.6g 脂肪エネルギー比：29.0% 食塩相当量：1.9g 野菜の量：154g