４種の野菜のナムル

❁材料❁ ４人分

＜にんじんのナムル＞

にんじん	・・・	**１５０ｇ（約1/2本）**
塩	・・・	**小さじ１/２**
こしょう	・・・	**少々**
ごま油	・・・	**小さじ１**
炒りゴマ	・・・	**大さじ１**

＜ほうれん草のナムル＞

ほうれん草	・・・	**１把**
塩	・・・	**ひとつまみ**
しょう油	・・・	**大さじ１**
ごま油	・・・	**小さじ２**
炒りゴマ	・・・	**大さじ１**

＜もやしのナムル＞

豆もやし	・・・	**１袋**
ごま油	・・・	**小さじ１**
酢	・・・	**大さじ１**
塩	・・・	**小さじ１/４**
砂糖	・・・	**小さじ２**

＜椎茸のナムル＞

生椎茸	・・・	**１パック**
ごま油	・・・	**小さじ２**
しょう油	・・・	**小さじ２**
酒	・・・	**小さじ２**
砂糖	・・・	**ひとつまみ**

❁作り方❁

１．にんじんのナムル

にんじんは２～３㎜幅ぐらいの斜め薄切りにして千切りにする。耐熱容器に入れ、塩小１/２をふり、電子レンジで１分３０秒加熱する。こしょう少々、ごま油小２、炒りゴマ大１を加え、手で和える。

２．ほうれん草のナムル

ほうれん草は塩少々を加えた熱湯で茹で、水に取る。水気をきって２～３㎝長さに切る。さらに水気を絞り、ほぐす。ごま油を加え、やさしく和える。しょう油と炒りゴマも加える。

３．もやしのナムル

もやしの根をとり、耐熱容器に入れ、塩ひとつまみを加える。ラップをして電子レンジで４分加熱し、ザルにあげる。酢大１・砂糖小２・塩小1/4をまぜ、甘酢をつくる。豆もやしとごま油を和え、甘酢を加え、やさしく和える。

4．椎茸のナムル

椎茸は細切りにする。フライパンにごま油を入れて熱し、椎茸を炒める。椎茸がしんなりしたら、しょう油、酒・砂糖を加え、水気がなくなるまで炒りつける。

ビビンバ

❁材料❁4人分

牛薄切り肉（挽肉）	**・・・**	**２００ｇ**
砂糖	**・・・**	**大さじ１**
ネギのみじん切り	**・・・**	**大さじ２**
ニンニクのみじん切り	**・・**	**１片分**
しょう油	**・・・**	**大さじ２**
いりごま	**・・・**	**小さじ２**
ごま油	**・・・**	**小さじ２**
ご飯	**・・・**	**４人分**

にんじんのナムル、ほうれん草のナムル、
豆もやしのナムル、椎茸のナムル、各適量

卵黄	**・・・**	**４個**
コチュジャン	**・・・**	**適量**

❁下準備❁
・牛肉に砂糖をまぶす

❁調理道具❁
ボウル、フライパン

❁作り方❁

1　牛肉は細切りにし、砂糖をまぶしてしばらくおく。
2　ネギとニンニクはみじん切りにする。
3　牛肉に、ネギ、ニンニク、しょう油、炒りゴマ、ごま油を加えて和える。
4　フライパンを熱し、牛肉を入れて広げ、中火で焼く。
5　ご飯を器によそい、野菜のナムル、④の牛肉を彩り良く盛り付ける。
6　中央に卵黄をのせる。
7　お好みでコチュジャンを加え、よく混ぜてからいただく。

キムチと豚肉のスープ

❁材料❁4人分

白菜キムチ	・・・	**８０～１００ｇ**
豚肉の薄切り	・・・	**１００ｇ**
ネギ	・・・	**５㎝**
絹ごし豆腐	・・・	**１００ｇ**
生姜	・・・	**１/２片**
細ねぎ	・・・	**３～４本**
ごま油	・・・	**小さじ２**
酒	・・・	**大さじ１**
しょう油	・・・	**小さじ１**
塩	・・・	**小さじ1/2**
砂糖	・・・	**ふたつまみ**

❁下準備❁

・豚肉を一口大に切る
・絹ごし豆腐を１㎝厚さの小袖切り
・万能ねぎは３㎝長さに切る
・生姜を細切りにする

❁調理道具❁

鍋18～20㎝

❁作り方❁

1　豆腐は１㎝厚さの小袖切りにする。
2　細ねぎは３㎝長さ、生姜は細切りにする。
3　豚肉は一口大に、キムチはざく切りにする。
4　鍋にごま油小さじ２、豚肉、生姜、ネギを入れ、混ぜる。
5　鍋を中火にかけて炒め、豚肉の色が変わったらキムチを加え、軽く炒める。
6　水７００ｃｃ、酒大さじ１、しょう油小さじ１、塩小さじ1/2、砂糖ふたつまみを加える。
7　沸騰したr火を弱め、５～６分煮る。
8　豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
9　塩、しょう油で味を調え、細ねぎを加える。

牡蠣とネギのチヂミ

❁材料❁4人分

牡蠣（加熱用）	・・・	１００ｇ
片栗粉	・・・	大さじ１
細ねぎ	・・・	１００ｇ
卵	・・・	1/2個
小麦粉	・・・	５５ｇ
上新粉	・・・	２５ｇ
塩	・・・	小さじ1/4
水	・・・	大さじ４
ごま油	・・・	大さじ２

❁下準備❁
・牡蠣を洗って水けをきる
・万能ねぎを３㎝長さに切る
・卵をとく

❁調理道具❁
ボウル、フライパン

❁作り方❁
1　細ネギは３㎝長さに切る。
2　牡蠣は片栗粉をまぶし、洗い流し、水けをふきとり、ざく切りにする。
3　ボウルに小麦粉、上新粉、塩を入れ、軽く混ぜる。
4　水と溶き卵も加え、生地をつくる。
5　牡蠣、細ネギを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
6　フライパンにごま油大さじ１を入れ、中火で熱する。
7　５を流し入れたら薄く広げ、火を少し弱め、３分ほど焼く。
8　生地の周りにごま油（分量外）を少量まわしかけ、裏面をカリッとさせる。
9　上下を返し、ごま油大さじ１をまわし入れ、２～３分焼く。
１０　最後に火を強め、カリッとさせる。
１１　クッキングシートを敷いたまな板の上にチヂミをのせる。
１２　粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る（ハサミ）。
１３　酢醤油やコチュジャンをつけていただく。

甘酒豆乳ゼリー

❁材料❁ ４～6人分

甘酒	・・・	**２００ｇ**
豆乳	・・・	**２００ｇ**
ハチミツ	・・・	**小さじ２**
ゼラチン	・・・	**６ｇ**
水	・・・	**大さじ２**

フルーツ、茹で小豆など

❁下準備❁
・ゼラチンを水に加え、ふやかす

❁調理道具❁
小さめの鍋

❁作り方❁

1　ゼラチンを水大さじ２に振り入れ、ふやかす。
2　鍋に甘酒とハチミツを入れ、中火にかける。
3　甘酒が温まったら、ゼラチンを加えて溶かす。
4　ゼラチンが溶けたら火を止め、豆乳を加える。
5　器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
6　お好みでフルーツや茹で小豆などをのせていただく。

2024年韓国料理おもてなし準備リスト

	前日	当日
にんじんのナムル、もやしのナムル、椎茸のナムル	○前日から作りおき可	○盛りつける
ほうれん草のナムル	○ほうれん草を茹で、水けを絞り、 ２～３㎝長さに切る	○調味料と和える
ビビンバ	○牛肉を切り、砂糖をまぶす ○ネギとニンニクをみじん切りにする	○レシピ③から作る
牡蠣とネギのチヂミ	○細ネギを３㎝長さに切る ○牡蠣を洗う	○レシピ③から作る
キムチと豆腐のスープ	○前日から作りおき可	○塩・コショウなどで味を調え、 細ネギを加える
豆乳甘酒プリン	○前日からつくりおき可 （	○フルーツを添える

◆当日の流れ◆

① 豆乳甘酒プリン
↓
② もやしのナムル
↓
③ 椎茸のナムル
↓
④ にんじんのナムル
↓
⑤ ほうれん草のナムル
↓
⑥ キムチと豆腐のスープ
↓
⑦ ビビンバ
↓
⑧ チヂミ
↓
⑨ 盛り付け