



忙しい毎日に役立つ！ 塩の常備菜で作る！かんたん韓国料理



○開催日 2022年12月21日（水）
○講師 管理栄養士 六角初美先生
○主催 (株)日本食糧新聞社

○協賛
・公益財団法人 塩事業センター

ひとつりで
塩少々＝約0.3g



塩きんぴら

〈材料〉

ごぼう・にんじん・れんこん	各100g
酢	適量
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
がらスープ(顆粒)	小さじ1
塩ひとつり	5ふり
白ごま	適量

〈作り方〉

- ①ごぼう、にんじんは4cmの長さで千切りし、ごぼうは水にさらしておく。
- ②れんこんは1～2cm厚さのいちょう切りにして、酢水にさらしておく。
- ③Aを入れた耐熱ボールに、れんこん、にんじん、ごぼうの順に入れラップをかけ、600wのレンジで5分ほど加熱する。
- ④よく混ぜ器に盛り、白ごまをかけて出来上がり。

塩きのこ

〈材料〉

まいたけ	100g
エリンギ	100g
塩ひとつり	15ふり

〈作り方〉

- ①まいたけを食べやすい大きさにほぐす。
- ②エリンギは2mm幅で4cm長さに切る。
- ③耐熱容器にきのここと塩15ふりを入れ混ぜ、600wのレンジで3分加熱したら出来上がり。

豆苗ナムル

〈材料〉

豆苗	1袋
がらスープ(顆粒)	小さじ1/2
A 塩ひとつり	5ふり
ごま油	小さじ1
白ごま	適量

〈作り方〉

- ①豆苗は長さを3等分に切って、耐熱容器に入れる。
- ②①の容器にAを入れて、ラップをかけ600wのレンジで2分加熱する。
- ③よく混ぜ、白ごまを振りかけて出来上がり。

パプリカの塩マリネ

〈材料〉

パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
A 塩ひとつり	10ふり
オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	適宜

〈作り方〉

- ①パプリカは5mm～1cm幅の細切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ600wのレンジで5分加熱する。
- ③Aを入れ、よく混ぜて出来上がり。

塩肉

〈材料〉

豚肉小間切れ	100g
A 塩ひとつり	5ふり
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1

〈作り方〉

- ①耐熱容器に豚肉とAを入れよく混ぜ、真ん中をくぼませておく。
- ②①にラップをかけ600wのレンジで3分加熱する。
- ③軽くほぐしたら出来上がり。



忙しい毎日に役立つ！ 塩の常備菜で作る！かんたん韓国料理



- 開催日 2022年12月21日（水）
○講師 管理栄養士 六角初美先生
○主催 (株)日本食糧新聞社

- 協賛
・公益財団法人 塩事業センター

ひとつりで
塩少々＝約0.3g



塩の常備菜で作る

巻かないキンパ

〈材料〉 1個分		塩肉	お好み
ごはん	100g	塩きんぴら	お好み
のり	1枚	豆苗ナムル	お好み
ごま油	小さじ 1	塩きのこ	お好み
塩ひとつり	1ふり	パプリカの塩マリネ	お好み
		白ごま	適量



〈作り方〉

- ①のりに、ごま油と塩1ふりを混ぜたものぬる。
- ②のりの中央にご飯(半量)を乗せ、具をお好みで乗せる。
- ③残りのご飯を乗せて、のりで包み更にラップで包む。
- ④少し時間をおいてから半分にカットし、ごまをかけて出来上がり。

塩チャプチェ

〈材料〉 1～2人前

しらたき	200g	A	砂糖	小さじ1/2
塩肉	お好み		塩ひとつり	4ふり
塩きんぴら	お好み		しょうゆ	小さじ2
豆苗ナムル	お好み		ごま油	小さじ1
塩きのこ	お好み		白ごま	適量
パプリカの塩マリネ	お好み			

〈作り方〉

- ①熱したフライパンにごま油を入れ、アク抜きをしたしらたきを炒める。
- ②①にお好みの量の塩常備菜をそれぞれ入れ、Aを和えながら炒める。
- ③器に盛り、白ごまを振って出来上がり。

