



# 忙しい毎日に役立つ！ 塩の常備菜を作る！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  
**ひとふりで  
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

## 塩きのこ

### 〈材料〉

まいたけ	100g
エリンギ	100g
塩ひとつり	15ふり

## 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

## 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

## 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

## 塩の常備菜

### 〈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。

### 〈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。

### 〈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。

### 〈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。

### 〈作り方〉

- ①耐熱容器に豚肉とAを入れよく混ぜ、真ん中をくばませておく。
- 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  
**ひとふりで  
塩少々＝約0.3g**



## 塩の常備菜で作る

### 巻かないキンパ

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



### 〈作り方〉

- のりに、ごま油と塩1ふりを混ぜたものぬる。
- のりの中央にご飯(半量)を乗せ、具をお好みで乗せる。
- 残りのご飯を乗せて、のりで包み更にラップで包む。
- 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。

### 塩チャプチエ

<b>〈材料〉</b>	1～2人前		
しらたき	200g	A 砂糖 小さじ1/2	
塩肉	お好み	塩ひとふり 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〉

- 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。
- ①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。
- 器に盛り、白ごまを振って出来上がり。