



韓国の混ぜご飯

ビビンバ

外国料理
紹介

材料（4人分）

豚肩	200g	しょうが	適量	にんにく	1/2 かけ
赤みそ	大さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1	砂糖	大さじ 1
白いりごま	適量	ごま油	小さじ 1		
もやし	1/2 袋	ほうれん草	1/2 束	人参	1/4 本
しょうゆ	小さじ 1	酢	小さじ 1	ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① しょうが・にんにくはおろす
- ② 肉はせん切りにし、下味をつける。
- ③ もやし、ほうれん草はゆでて、4~5 cm幅に切る。
- ④ 人参は細切りにしてゆでる。
- ⑤ しょうゆ・酢・ごま油をあわせ、水気を切った③・④とあわせる。
- ⑥ ②をごま油で炒め、仕上げにごまを混ぜる。 ※園では炒ったごまを使用。
- ⑦ ご飯の上に、肉と野菜を彩りよく盛り付ける。 ※肉と野菜を混ぜ合わせてもよい。



春雨を炒めた韓国料理

チャプチェ

外国料理
紹介

材料（4人分）

豚肩	120g	春雨	80g
人参	1/4 本	玉葱	1/2 個
にら	1/2 束	砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2	オスターソース	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2		
サラダ油（炒め油）		小さじ 1/2	

作り方

- ① 豚肩をせん切りにする。人参はせん切り、玉葱はスライス、にらは 2 cmの長さに切る。
- ② 春雨は下茹でし、水を切った後ごま油をからめておく。
- ③ 豚肉と野菜を炒める。
- ④ 春雨を加えて炒め、調味料を加える。

人気メニューのひとつです

ドライカレー

材料（4人分）

豚ひき肉	240g	にんにく	1/2 かけ	玉葱	1 個
人参	1/4 本	干し椎茸	中 2 枚	バター	10g
ピーマン	1 個	小麦粉	小さじ 1	カレー粉	小さじ 1
ウスターソース	小さじ 2	ケチャップ	小さじ 2	塩	ひとつまみ

作り方

- ① 野菜と水で戻した椎茸はみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、にんにくを炒め、ひき肉を加えてほぐすように炒める。
色が変わったら、玉葱・人参・椎茸も加え、中火で少し色づくまで炒める。
- ③ 調味料を入れて味をなじませ、から炒りした小麦粉・カレー粉を振り入れむらなく炒める。
- ④ ピーマンを加え、炒める。

ショートパスタに変えてもおいしい

ツナスパゲッティ

材料（4人分）

スパゲッティ	200g	ツナオイル缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個	人参	1/3 本
ピーマン	1 個	ケチャップ	大さじ 3
トマトピューレ	大さじ 2	砂糖	小さじ 1/3
塩	少々	こしょう	少々
粉チーズ	小さじ 1	サラダ油	小さじ 2

作り方

- ① 玉ねぎをスライス、人参・ピーマンをせん切りにする。
- ② 野菜を炒め、ツナとトマトピューレを加えて煮、最後に調味料で味を調える。
- ③ スパゲッティをゆでる。
- ④ ③に②を絡めて、粉チーズをふる。

※粉チーズはソースに溶かしてもおいしいです。