

大韓民国（韓国）



献立名 ビビンバ・牛乳・わかめスープ・みかん

料理名	材料名	分量	作 り 方
ビビンバ	精白米 牛肉 酒 濃口しょうゆ 三温糖 豆板醬 しょうが にんにく 油 もやし 小松菜 にんじん ごま油 いらごま 錦糸卵	80g 25g 2g 4g 1.5g 0.3g 0.3g 0.3g 0.3g 25g 20g 10g 0.4g 0.6g 20g	牛肉は細切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。 鍋に酒、しょうゆ、三温糖を煮立てしょうが、にんにく、豆板醬を入れ牛肉を加えて煮る。 鍋に油を熱し、もやし、小松菜、にんじんを炒める。 錦糸卵は茹でる。 に を入れ、 といりごま、ごま油を加えて味をととのえる。
牛乳	牛乳	206g	
わかめスープ	トック 乾燥わかめ たまねぎ 鶏もも肉 中華だし 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 水	10g 0.5g 20g 10g 1g 4g 1g 0.2g 0.03g 1g 150g	たまねぎは薄切り、鶏肉は細かく切る。わかめは水で戻しておく。 鍋に水と中華だしを入れ、鶏肉、たまねぎを入れて煮る。 調味料を加え、トックを入れて煮る。 わかめを入れて仕上げる。
みかん	みかん	60g	
エネルギー	633 kcal	亜鉛	3.5 mg
蛋白質	22.4 g	ビタミンA	450 μgRE
脂質	17.9 g	ビタミンB1	0.29 mg
脂質	26.1 %	ビタミンB2	0.54 mg
カルシウム	309 mg	ビタミンC	30 mg
マグネシウム	73 mg	食物繊維	2.6 g
鉄	2.2 mg	食塩相当量	2.3 g



韓国料理は、スープ類や唐辛子を用いた料理が多いです。

また「ビビンバ」は、韓国の混ぜご飯のことです。

韓国のもちをトックと言い、うるち米で作るため日本のもちのように伸びません。