

レシピ1つでアレンジメニュー!

【ナムル】

4種類のナムルを作って、いろんなメニューにアレンジします!

川村学園女子大学の
大学生考案!



<材料> (1人分)

- ほうれん草、もやしのみナムル
- 冷凍ほうれん草 45g
- もやし 30g

<ほうれん草・もやし共通>

- 塩 少々
- ごま油、炒りごま 適量

●にんじん、椎茸のみナムル

- にんじん 30g
- 塩 少々
- 椎茸 45g
- しょう油 少々

<にんじん・椎茸共通>

- サラダ油、炒りごま 適量

野菜：1人分 105g



冷凍野菜使用・電子レンジ調理

エネルギー 161kcal
たんぱく質 3.0g

脂質 13.6g
炭水化物 3.7g

食塩相当量 1.8g
食物繊維 5.6g

<作り方>

- ①にんじんは皮をむき、せん切りにする。椎茸は軸を取り、薄切りにする。
- ②もやしとほうれん草はそれぞれ耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱し、粗熱をとる。しんなりしたら水気を切り、それぞれごま油と塩を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら塩を加え、混ぜ合わせて火を止める。
- ④ペーパーでフライパンを軽く拭き、再度サラダ油を熱し、椎茸を炒める。油がなじんだらしょう油を加え、よく混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤それぞれナムルを盛り付け、炒りごまを散らす。

1つのフライパンでできるワンパンメニュー。にんじんを炒めた後、ペーパーでフライパンを拭くと色が移りません。



【ビビンバ】

<材料> (1人分)

- ナムル4種 1人分
- ご飯 茶わん1杯
- 卵 1個
- サラダ油 適量



ナムルをアレンジ!

<作り方>

- ①目玉焼きを作る。ご飯の上にナムル、目玉焼きを順に盛り付ける。



お好みにコチュジャンやしょう油を加えてもおいしいです。



【ミニキンパ】



野菜：1人分 15g

エネルギー	446kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	18.0g
炭水化物	61.6g
食塩相当量	1.5g
食物繊維	7.3g

<材料> (1人分 4本)

ご飯	茶わん 1杯	卵	1/2個
塩・ごま油	適量	サラダ油	適量
ほうれん草のナムル	1人分	手巻き寿司用のり	4枚
にんじんのナムル	1人分		

<作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。
できた薄焼き卵をせん切りにする。
- ②ご飯に塩とごま油を混ぜ、粗熱をとる。
- ③のりの手前 4/5 に薄くご飯をのせる。その上にナムル、①の卵をのせ、手前から巻く。
- ④のりの表面にごま油を薄く塗る。

余ったキンパは冷凍も可能。
冷凍したキンパはレンジで解凍し、
溶き卵にくぐらせ、フライパンで
焼くとおいしいですよ。





【チャプチェ】



野菜：1人分 105g

エネルギー	434kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	28.3g
炭水化物	35.9g
食塩相当量	2.7g
食物繊維	6.0g

<材料> (1人分)			
春雨	30g	しょう油・砂糖・ごま油	
豚バラ肉	30g		各小さじ1
ナムル4種	1人分	炒りごま	適量

<作り方>

- ①春雨を3分ほど茹で、ザルにあけて水気を切る。
- ②豚バラ肉は一口大に切り、フライパンで炒める。
(豚バラ肉から脂が出るので油は使わず、焦げないように中火で炒める。)
- ③豚バラ肉の色が変わってきたら、ナムルを入れて軽く炒め、①を加える。
- ④しょう油、砂糖、ごま油を加え、全体に味がなじんだらお皿に盛り付ける。
- ⑤炒りごまを散らす。

韓国産の春雨は、さつまいもを原料としています。他の春雨より太く、こしが強くもちっとした食感が特徴です。韓国産の春雨がない時は、緑豆春雨やしらたきで代用できます。

