

給食レシピ グレード1☆☆☆



キムムッチ(韓国風ふいかけ)



【材料】(作りやすい分量)

- のり 1枚 … 細かくちぎっておく
 - ごま油 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 砂糖 少々
 - 食塩 少々
 - いりごま 小さじ1
- 少々は、
親指・ひとさし指でつまむこと

材料はこれだけ!



【作り方】

事前に…ごまをフライパンで乾煎り(油をひかず炒めること)して、よけておく。

- ① 空のフライパンを弱火にかけ、ごま油を入れる。
- ② しょうゆ・砂糖を加え、沸騰(ぶくぶくと泡が出る)するまで待つ。
- ③ 焦げないように気をつけながら、のりを少しずつ加え、その都度炒めていく。
- ④ 汁気がなくなったら塩・ごまを加え、仕上げる。

最初にごまを乾煎り

②すぐに沸騰するので注意

③のりは必ず少しずつ

パラパラの仕上がり!



☆完成☆

【簡単アレンジ】

- ニンニク(1/4 かけ・みじん切り)があれば、①で香りが出るまでごま油と炒める。
→給食ではこのレシピで作っています。ニンニクの香りが、さらに食欲をそそります。
- お好みの野菜と一緒に和えれば、チョレギサラダ風に!
→きゅうりと新玉ねぎで和えてみました!
お好みで、ごま油・塩をかけましょう。



レタスを加えたいところですが、価格高騰のため断念…(それでも十分おいしくいただきました!)

【ひとことメモ】



給食で大人気のふりかけ・キムムッチです。家庭にある食材と調味料で簡単に作ることができ、ご飯が進む一品です。のり1枚の作りやすい分量に調整してあります。

海藻や種実類(ごま等)は、ミネラルがたっぷり含まれています。特にごまは、成長期に必要なカルシウムが豊富です。ぜひチャレンジしてみてください!