

★ チョレギサラダ (材料4~5人分)

<材料>

- ・ サンチュ 10枚
- ・ リーフレタス 4枚
- ・ ねぎ 5cm
- ・ きゅうり 1/2本

<ドレッシング>

- ・ 醤油 大さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 酢 小さじ1
- ・ すりごま 大さじ1/2
- ・ おろしにんにく 1/2カケ
- ・ 砂糖 小さじ1/2

<作り方>

- ①サニーレタス、サンチュは洗って、水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ②きゅうりは半分に切って、斜めにスライスする。
- ③ねぎは白い部分を繊維に沿って切り白髪ねぎにし、水にさらす。
- ④ボールに①~③を入れ、ドレッシングは味をみながら入れて混ぜ、盛り付ける。



★じゃがいものジョ ン (材料4人分)

<材料>

- ・じゃがいも 700 g
- ・青ねぎ 2本
- ・パプリカ赤 1/8個
- ・ごま油 適量
- ・青唐辛子 1/4本
- ・赤唐辛子 1/4本
- ・塩 ひとつまみ

<ヤンニョ ムタレ>

- ・長ねぎ 5cm
- ・にんにく (すりおろし) 1/2カケ
- ・醤油 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・粉唐辛子 小さじ1
- ・すりごま 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・酢 小さじ1



<作り方>

- ①パプリカはみじん切り、ねぎは約4mmに切り、唐辛子は斜めの輪切りにする。
- ②皮を剥いたじゃがいもを水にさらした後、フードプロセッサーですりおろす。
ざるを入れたボールにあけ、すりおろしたじゃがいもと水分を分ける。
ボールに溜まった水分を上澄みだけ捨てて、沈殿したでん粉をすりおろした
じゃがいもの中へ入れて混ぜ、塩をひとつまみ入れてさらに混ぜる。
- ③フライパンに多めのごま油を入れ、薄く伸ばし、唐辛子を飾り、中火で焼く。いい焼
色になったら、裏返し、ぎゅっとフライ返しを押し付け焼き色が付くまで焼く。
- ④混ぜ合わせたヤンニョ ムカンジャンのタレを添える。

★トッポギ (材料4~5人分)

<材料>

- ・ トッポギ 28~35本
- ・ たまねぎ 1/2個
- ・ おでん 3枚
- ・ ゆで卵 4~5個
- ・ 煮干し ひとつかみ
- ・ 水 500 ml
- ・ 醤油 40g
- ・ コチュジャン 20g
- ・ オリゴ糖 40g
(砂糖の場合、大さじ1と1/2)



<作り方>

- ①卵は茹でておく。おでんは熱湯をかけ、油抜きをする。餅を茹でる用に湯を沸かしておく。
- ②深めのフライパンの中に水、煮干しを入れ弱火からじっくり煮だす。
- ③玉ねぎは5mmの厚さの千切り、おでんは十字の4等分してから三角に切る。
- ④出汁が取れたら、煮干しを出し、③の玉ねぎを入れ5分くらい煮立たせる。
- ⑤醤油、コチュジャン、オリゴ糖を入れ煮立たせ、おでんを入れる。
5分ほど煮詰めたら、火を止める。
- ⑥湯が沸いたらトッポギを茹でる。上に浮いてきて、箸でつまんで柔らかければ、すくい網でトッポギを④に入れる。ゆで卵も入れる。
一度混ぜ5分~10分ほど焦げ無いよう時折混ぜ、火加減(中弱火)に注意して様子を見る。
- ⑦とろみがついて、照りが出たら完成。(ほどよく水分が残っていると丁度良いできあがり。)