

世界の味めぐりレシピ：タッカルビ（韓国）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



212
キロカロリー

17.7 グラム
たんぱく物

3.7 グラム
脂質

27 グラム
炭水化物

1.5 グラム
塩分

レシピのタグ

韓国

タッカルビ

4
人分

おかず

材料

鶏むね肉	1枚
酒（鶏むね肉下味用）	小さじ1 1/2
玉ねぎ	中1/2玉
にんじん	中1/2玉
キャベツ	1/4玉
長ねぎ	1本
さつまいも	大1/2本
にんにく	1/2かけ
しょうが	1/3かけ
ごま油	小さじ2
三温糖	小さじ4
濃口しょうゆ	大さじ1 1/2
コチュジャン	大さじ1 1/2
片栗粉	大さじ1

作り方

①材料は次のように準備します。

鶏むね肉（2cm角に切り、酒で下味をします）
玉ねぎ（スライス） にんじん（いちょう）
キャベツ（短冊） 長ねぎ（斜め）
さつまいも（厚いちょう切りにし、電子レンジ等で少し蒸して柔らかくします）
にんにく・しょうが（みじん）

②フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めます。

③下味をつけた鶏むね肉を炒めます。

④にんじん、玉ねぎの順に加え、少しやわらかくなるまで炒めます。

⑤キャベツ、長ねぎ、さつまいもを加えます。

⑥野菜がやわらかくなったら調味料（三温糖、しょうゆ、コチュジャン）を加え、味付けをします。

⑦最後に片栗粉を倍の水で溶き、⑥に加えて少しとろみをつけたら出来上がりです。

コチュジャンの量で辛みを調節しましょう。
ホットプレートでも調理できます。食べ方は様々あり、タッカルビを左右に寄せ、中央にミックスチーズを入れると、チーズタッカルビになります。他にもインスタント麺や春雨、うどんなどの麺類を入れる食べ方もあります。いろいろな食べ方を試してみるのもいいですね。



©和光市

世界の味めぐりレシピ：ボルシチ（ウクライナ）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



10.4	グラム	たんぱく物
7.5	グラム	脂質
20.7	グラム	炭水化物
1.3	グラム	塩分

レシピのタグ

ウクライナ

ボルシチ

4
人分

おかず

材料

豚もも肉	160g
玉ねぎ	中3/4玉
にんじん	中3/4本
じゃがいも	中2個
キャベツ	2枚
ビーツ（ペースト）	60g
セロリー	1/5本
にんにく	1/3かけ
カットマト缶	60g
油	小さじ1
塩	2つまみ
こしょう	少々
ローリエ粉	少々
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ2
赤ワイン	大さじ2
鶏がらスープ	大さじ1 1/2
水	1カップ
生クリーム	大さじ1 1/3

作り方

- ①材料は次のように準備します。
豚もも肉（1.5cm角に切り、赤ワインで下味をつけます）
玉ねぎ（ざく切り） にんじん（いちょう）
じゃがいも（1.5cm角） キャベツ（1.5cm角）
セロリー・にんにく（みじん）
- ②鍋に油をひき、セロリー・にんにくを炒めます。
- ③赤ワインで下味をした豚もも肉とローリエ粉を入れて火が通るまで炒めます。
- ④玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。
- ⑤水、鶏がらスープを入れあくを取り、にんじんとじゃがいもに火が通るまで煮ます。
- ⑥カットマト缶、ケチャップ、ウスターソースを入れます。
- ⑦キャベツ、ビーツを入れ、塩こしょうで味を調えます。
- ⑧キャベツがしんなりしたら、食器に盛り付け、生クリームをかけてできあがりです。

ビーツは生野菜を使ってもよいですが、下処理に時間がかかるため、ペーストや水煮、缶詰を使うと調理がスムーズです。

給食では生クリームを使用しましたが、本来はサワークリームを使用する料理です。ご家庭ではぜひサワークリームを使ってみてください。

豚肉のかわりに牛肉や鶏肉、フランクフルトでもおいしくいただけます。



©和光市

世界の味めぐりレシピ：シェパードパイ（イギリス）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



9.7 グラム
たんぱく物

8.4 グラム
脂質

24.9 グラム
炭水化物

1.7 グラム
塩分

レシピのタグ

イギリス

シェパードパイ

4
人分

おかず

材料

豚ひき肉	160g
玉ねぎ	小1玉
にんじん	小1本
油	小さじ2
赤ワイン	大さじ1
カットマト缶	120g
ケチャップ	大さじ1 1/2
中濃ソース	小さじ2
塩	1つまみ
こしょう	少々
でんぷん	大さじ1
じゃがいも	中2個
豆乳	50g
水	2g
塩	1つまみ
こしょう	少々
カップ容器や耐熱容器	4個

作り方

- ①材料は次のように準備します。
玉ねぎ・にんじん（粗みじん）
じゃがいも（電子レンジ等で蒸してつぶしておく）
- ②蒸してつぶしたじゃがいもに、豆乳と水を加えて塩こしょうで味を調えます。
- ③鍋に油をひき、豚ひき肉を炒めます。
- ④玉ねぎ、にんじんを火が通るまで炒めます。
- ⑤赤ワイン、カットマト缶、ケチャップ、中濃ソースを加え煮ます。
- ⑥塩こしょうで味を調え、水で溶いたでんぷんでとろみをつけます。
- ⑦⑥をカップ容器や耐熱容器に移し、上から②を乗せます。
- ⑧200℃のオーブンで15分程度焼き、うっすらと焼き目がついたらできあがりです。

本来は牛肉や羊肉のミートソースの上に、パイ生地代わりにマッシュポテトを乗せたイギリスの伝統的な料理です。

豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物やたんぱく質をエネルギーになるよう分解する作用があります。



©和光市

世界の味めぐりレシピ：ミラネサ（アルゼンチン）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



245
キロカロリー

10.6 グラム
たんぱく物

16.2 グラム
脂質

34.4 グラム
炭水化物

0.7 グラム
塩分

レシピのタグ

アルゼンチン

ミラネサ

4
人分

おかず

材料

豚肩ロース肉切り身（50g程度）	4枚
にんにく	1/2かけ
塩	2つまみ
こしょう	少々
酒	小さじ2
小麦粉	30g
水	50g
パセリ粉	1g
パン粉	1カップ
揚げ油	適量

作り方

① 材料は次のように準備します。

にんにく（みじん）
小麦粉と水をなめらかになるまで混ぜてバター液を作ります。
パン粉にパセリ粉を加え、均一になるまで混ぜます。

② 豚肉に、にんにく、塩、こしょう、酒で下味をつけます。

③ バター液に豚肉をつけます。

④ パン粉とパセリ粉を混ぜたものに③を置き、まんべんなく衣をつけます。

⑤ フライパンに1cm程度の深さの油を用意し、180℃できつね色になるまで揚げて
できあがりです。

ミラノ風カツレツです。鶏肉や魚でもアレンジができるので、ぜひ試してみてください。

バター液はパン粉をつけやすくするための接着剤の役割をします。油に入れたときにパン粉が剥がれないよう、しっかりつけましょう。



©和光市

世界の味めぐりレシピ：魚のポアレ～ラタトゥイユかけ～（フランス）



栄養成分表（1人前あたりの含有量）



12.6	グラム たんぱく物
8.3	グラム 脂質
6	グラム 炭水化物
0.5	グラム 塩分

レシピのタグ

フランス

魚のポアレ～ラタトゥイユかけ～

4
人分

おかず

材料

さわら（60g程度）	4切れ
白ワイン	小さじ1 1/2
塩	1つまみ
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1 1/2
玉ねぎ	中1/3玉
ズッキーニ	1/4本
黄ピーマン	1/4個
なす	1/4本
にんにく	1/3かけ
オリーブオイル	小さじ1
ケチャップ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/3

作り方

- ①材料は次のように準備します。

さわら（ワイン、塩、こしょうで下味をつけます）
玉ねぎ（スライス） ズッキーニ（いちょう）
黄ピーマン（せん） なす（いちょう）
にんにく（みじん）
- ②さわらの水分をキッチンペーパーでふき取り、フライパンにオリーブオイルをひいて

中火で皮目がカリッとするまで焼きます。
- ③鍋にオリーブオイルをひき、にんにくの香りが出るまで炒めます。
- ④玉ねぎ、黄ピーマン、ズッキーニの順に入れて炒めます。
- ⑤なすを加え、すべての野菜に火が通ったら、調味料（砂糖、しょうゆ、ケチャップ）

を加え、炒めます。
- ⑥②に⑤を乗せてできあがりです。

ポアレはフライパンで魚や肉の皮目をカリッと焼く調理法のことを言います。主に鯛やスズキなどの白身魚が用いられます。ポアレにはソースをかけるため、今回はフランスプロバンス地方の郷土料理であるラタトゥイユをかけました。トマトの酸味が苦手な方は、ケチャップをよく加熱し、酸味を飛ばしてみてください。



©和光市