



トッポギ

■材料(4人分)

トッポギ……24個	砂糖……………大さじ4
韓国おでん……2枚 ※ちくわやさつま揚げで代用	コチュジャン……大さじ4
玉ねぎ……1/2個	醤油……………小さじ2
にんじん……1/2本	おろしにんにく……小さじ2
長ねぎ……10cm ※青い部分を含む	鶏がらスープの素…小さじ1
水……………500ml	白ごま……………少々 ※好みでゆで卵…4個

■作り方

1. おでんは適当な大きさに、玉ねぎは1cm幅に切る。人参は千切り、長ねぎは5mm幅の小口切りにする。
2. 鍋に水と長ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら調味料を加えて2分ほど煮る。
3. 残りの材料をすべて入れ、トッポギが鍋に貼りつかないように混ぜながらとろみが出るまで10分ほど煮込む。
4. 器に盛り、白ごまをかける。



わかめスープ

■材料(4人分)

わかめ(塩蔵)……40g	塩……………小さじ1/2
長ねぎ……1本 ※白い部分 ※長く太めであれば1/2本)	胡椒……………少々
水……………1ℓ	すり胡麻(白)…小さじ2
中華スープの素…大さじ1	ごま油……………小さじ2

■作り方

1. わかめは塩をよく洗い流し食べやすい大きさに切る。白ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にごま油を熱しわかめを軽く炒め、水・中華スープの素を加えて2~3分煮込み、塩・胡椒で味を調える。
3. 器に盛り付け、白ねぎ・白すりごまををのせて完成。



ヤクシク(薬食)

■材料(4人分)

餅米……………3合	甘栗……………8~10個
醤油……………大さじ2	松の実……………大さじ2
ごま油……………大さじ1	なつめ……………4~5個
塩……………大さじ1/2	
黒糖……………60g	
シナモン……………少量	

■作り方

1. 餅米をといでお釜に入れ、水量を「おこわ」に合わせる。
2. 調味料を加えてよく混ぜ合わせる。なつめ・甘栗・松の実を上のにのせて「おこわ」のスイッチで炊飯。
3. 炊き上がったら軽くつぶし、好きな容器に入れて上から押して形を整える。
4. 食べやすい大きさにカットして松の実を飾る。

☆すぐに食べない場合は、ラップして冷凍庫へ。食べる時は自然解凍で。