

❖ キムムッチ（韓国風のりふりかけ）



＜作り方＞

① ごま油で、みじん切りにしたにんにくを炒め、きざみのりを少しずつ入れ炒める。

② 油がのりになじんだら、砂糖・醤油を合わせた調味液を入れる。ほぐしながら、炒める。

③ ごま、食塩をふりかけ、なじませる。

④

⑤

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ごま油	2	炒める↓
にんにく	1	↓
きざみのり	2	油がなじむまでよく炒める
砂糖	0.33	タレ（合わせておく）
醤油	2	↓
ごま	1.5	↓
食塩	0.02	最後に入れる。

「キムムッチ」とは、韓国風のりふりかけのことで、韓国語で「キム」はのり、「ムッチ（ム）」は和え物という意味です。
にんにくとごま油の香りが食欲をそそり、ごはんによくあいます。ご家庭にある食材と調味料で簡単に作ることができますので、ぜひ作ってみてください。
湿気ったのりでも作れるため、韓国では古くなったのりを活用した家庭料理だそうです。



中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

レシピはきざみのりとなっていますが、ご家庭に残っている板のりを細かくしても作れます。調味料を入れたあとは焦げやすいので、火加減に注意し、よく混ぜながら炒めてください。

海水中で育つ海藻には、鉄、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ヨウ素など、体の調子を整える様々なミネラルが豊富に含まれています。ごまは、カルシウム、マグネシウム、鉄などを豊富に含んでおり、特にカルシウムが豊富に含まれています。