

薬膳効果！
ピリ辛で食欲増進！

ワンパン
なのに
「味は本格的」

残暑に負けない 韓国ごはん レシピ

暑い日が続くと、キッチンに立つのもひと苦労。
そこで、フライパンひとつで作れる
韓国のおかずをご提案！ 食欲そそる
スタミナ満点の韓国レシピで残暑を乗り切ろう。

ビビンバ

材料(2人分)

合いびき肉…100g ほうれん草…½袋

ニンジン…½本 もやし…½袋

ごはん…茶碗2杯分 卵…2個

焼き肉のタレ…大さじ1と½

A 鶏ガラスープの素…小さじ1

おろしニンニク…1かけ分 塩こしょう…少々

ごま油…大さじ2

韓国のり、白いりごま、コチュジャン(お好みで)…各適量

作り方

- ① ほうれん草は食べやすい長さに切り、ニンジンは細切りにする。
- ② フライパンにごま油大さじ1を入れて火にかけ、ひき肉を軽く炒め、焼き肉のタレをかけてさらに炒める。
- ③ ひき肉がポロポロとしてきたらフライパンの端に寄せ、空いたスペースに①ともやしを入れ、野菜にAをかけて炒める。
- ④ ひき肉から出る脂が多ければ、キッチンペーパーで吸い取る。具を片側に寄せ、空いたスペースにごま油大さじ1、ごはんの順に入れる。野菜とひき肉が焦げないように注意しながら、ごはんの底がカリッとなるまで火を通す。
- ⑤ 卵を割り落としたら完成。お好みでちぎった韓国のり、ごま、コチュジャンをトッピングする。

忙しくても野菜を
とりたいたときはコレ！

教えてくれたのは

ももせさん

総フォロワー数 80 万人超え。韓国人の母と祖母に教わり、小学生のころから料理を始める。韓国料理から着想を得た、唯一無二の味が特徴。仕事帰りでも作れる、簡単に贅沢な気分を味わえるレシピを発信。



『21時の
ネオ韓国ごはん
とゆるっとレシピ』
(KADOKAWA)

ほとんどが15分以内で作れる
カジュアルなコリアン。一
度食べたらリピ確定の美味し
さを試してみてください！

「私自身、忙しくて外食やコンビニで夜ごはんを済ませる時期がありました。そこで始めたのがフライパンだけで作れるメニュー。母や祖母に教わったレシピをアレンジし、手間を少なく、食材もシンプルにした韓国ごはんを提案しています」

「ももせさんが紹介しているのは、どれも手軽に作れる料理。と聞いたり、作り方を習ったりしていました」

「日本人の父と韓国人の母の間に生まれました。昔から母や祖母が作る韓国料理が大好きで、ごはんを食べながら、『何の調味料を入れているの?』と聞いたり、作り方を習ったりしていました」

「へとへとに疲れた目でも、さっと作れて、ちよっと特別な気分になれる。そんな料理をいくつか覚えておいたら毎日がラクになりますよね」

疲れていても無理せず
できる美味しいレシピ

やわらかジューシー チキンのおかず

韓国ハニー バターチキン

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚
さつまいも(小)…2本
塩こしょう…ひとつまみ
片栗粉…大さじ3
ハニーバターソース
バター…30g
はちみつ…大さじ2
しょうゆ…小さじ2
おろしニンニク…1かけ分
油…大さじ4
パセリ(お好みで)…適量

作り方

- ① さつまいもは皮付きのままラップで包んで電子レンジで2分加熱し、厚さ1.5cmほどの棒状に切る。
- ② 鶏肉はひと口大に切り、①とともにポリ袋に入れる。塩こしょう、片栗粉を加え、袋を全力で振って肉とさつまいもに粉をまぶす。
- ③ ハニーバターソースの材料を耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒加熱して混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を入れ、さつまいもを焦がさないように注意しながら②を片面4分ずつ揚げ焼きにする。
- ⑤ 鶏肉にしっかり火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。③をかけてよく絡めたら完成。味が薄ければ塩(分量外)でととのえる。お好みで刻んだパセリをふる。

カリジューな食感と
甘じょっぱい味つけがやみつき

料理を美味しくしてくれる愛用のフライパン



IKEA フライパン
(ヘムコムスト) 24cm

「ほとんどの料理に使える万能フライパン。焦げつき防止加工がしてあるのでこびりつかないのもお気に入りの理由。何よりスタイリッシュな見た目が好き」



KIPROSTAR 業務用
フライパン 20cm

「小ぶりで軽く、扱いやすいフライパン。1人分や少量の料理をするときによく登場します。オムレツや目玉焼きといった卵料理を作るときにもおすすめです」



ヤンニョムチキン

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚
塩こしょう…ひとつまみ
片栗粉…大さじ3
ヤンニョムソース
トマトケチャップ…大さじ1と1/2
コチュジャン…大さじ1
砂糖…小さじ2
みりん…小さじ2
おろしニンニク…1かけ分
油…大さじ4
白いりごま、ブラックペッパー
(お好みで)…各適量

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、ポリ袋に入れる。塩こしょう、片栗粉を加え、袋を全力で振って肉に粉をまぶす。
- ② ヤンニョムソースの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、①を片面4分ずつ揚げ焼きにする。火が通ったら余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。
- ④ ②をたっぷりかけて鶏肉によく絡ませたら完成。お好みでごまとブラックペッパーをふる。

甘辛ソースの配合が絶妙で
SNSでも大反響



鶏ナスのポン酢がけ

材料(2人分)

鶏むね肉…1枚
ナス…1本
塩こしょう…ひとつまみ
片栗粉…大さじ3
ポン酢ダレ
ポン酢しょうゆ…大さじ3
酒…大さじ1
砂糖…大さじ½
オリーブオイル…大さじ4
万能ねぎ…好きなだけ

作り方

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りに、ナスは乱切りに、ねぎは小口切りにする。
- ② ポン酢ダレの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋に鶏肉、ナス、塩こしょう、片栗粉を入れ、袋を全力で振って肉とナスに粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、③を揚げ焼きにする。片面3分ずつ焼き、余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。
- ⑤ ②を絡め、ねぎを散らしたら完成。

ナスも鶏も一緒に味つけ、
手軽でもしっかり濃厚



甘辛ダレととろけるチーズで
韓国屋台の味



チーズタッカルビ

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚
キャベツ…¼個
ビザ用チーズ…120g
A コチュジャン…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と½
おろしニンニク…1かけ分
砂糖…大さじ1
粉唐辛子…大さじ½
みりん…大さじ1
油…大さじ1

作り方

- ① 鶏肉とキャベツはひと口大に切る。
- ② フライパンを火にかけて油を入れ、鶏肉を片面2分ずつ焼く。
- ③ キャベツ、Aを加え、よく混ぜながら火を通す。
- ④ キャベツがクタクタしてきたら、鶏肉とキャベツをフライパンの端に寄せる。
- ⑤ フライパンの空いたスペースにチーズをたっぷり入れてフタをし、チーズが溶けたら完成。

せせり炒め

材料(2人分)

せせり…200g
もやし…1袋
豆苗…½袋
塩こしょう…適量
ラード…小さじ2

作り方

- ① せせりは食べやすい大きさに切り、しっかりめに塩こしょうをふる。
- ② 豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンを火にかけてラードを溶かし、①を炒める。
- ④ 火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いたスペースにもやしと豆苗を入れる。フタをして1分加熱したら完成。味が薄ければ塩(分量外)でととのえる。

せせりと野菜で
シンプルなのにうまみがあふれる



豚肉とベビーコーンの春巻き

材料(2人分)

豚こま切れ肉…160g ベビーコーン…8本
春巻きの皮(小)…8枚 塩こしょう…適量
油…大さじ4

作り方

- ① 春巻きの皮1枚につきベビーコーン1本と豚肉20gのをせ、軽く塩こしょうをして包む。
- ② フライパンに油を入れて熱し、①を片面2分半ずつ揚げ焼きしたら完成。塩やマヨネーズ(分量外)をつけて食べる。



豚ズッキーニの塩ダレ

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉…200g
ズッキーニ…1本
塩こしょう…少々
塩ダレ
長ねぎ…1/3本
ごま油…大さじ2と1/2
レモン汁…大さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1
おろしニンニク…1かけ分
塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2

油…少々
ブラックペッパー…適量

作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。ズッキーニは厚さ1cmの輪切りに、ねぎはみじん切りにする。
- ② 塩ダレの材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、豚肉に塩こしょうをふって軽く炒める。
- ④ ズッキーニを加えてさらに炒める。豚肉から出る脂が多ければ、キッチンペーパーで吸い取る。
- ⑤ 火が通ったら②を絡め、ブラックペッパーをふったら完成。



韓国風肉じゃが

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉…200g
じゃがいも…3個
A | コチュジャン…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ2
水…200ml
油…小さじ2

作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。じゃがいもは皮をむき、小さめのひと口大に切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、①を3分ほど炒める。
- ③ Aを加え、フタをしてじゃがいもがやわらかくなるまで煮込んだら完成。

ごはんもすすむ ポークのおかず

レモン香る万能塩ダレで
さっぱり夏おかず





サムギョプサル

材料(2人分)

豚バラブロック肉…300g

セリ…2束

ニンニク…好きなだけ

塩…適量

パジョリ

長ねぎ…1本

しょうゆ…大さじ1

酢…大さじ1

ごま油…大さじ1

粉唐辛子…大さじ1/2

砂糖…大さじ1/2

おろしニンニク…1かけ分

白いりごま…小さじ1

塩を入れたごま油、サムジャン(お好みで)…各適量
サンチュなど(お好みで)…適量

作り方

- ① パジョリ(ねぎのあえもの)を作る。ねぎを7～8cmの長さに切り、中心は取り除いて、外側部分をせん切りにする。水を張ったボウルに入れて10分ほどおく。パジョリ用の調味料を混ぜ合わせ、水けをきったねぎとあえる。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩をふる。ニンニクは厚めにスライスする。セリは食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンを熱し、豚肉、ニンニクを焼く。
- ④ 肉の両面が焼けたらフライパンの端に寄せ、空いたスペースでセリをさっと炒める。
- ⑤ ①を入れたら完成。お好みで肉や野菜をサンチュで巻き、塩を入れたごま油やサムジャンをつけて食べる。

豪快に頬ばりたい
香ばしい豚とシャッキリとした
セリが好相性

豚アボカドキムチ

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉…200g

アボカド…1個

キムチ…100g

ニンニク…1かけ

A 砂糖…小さじ1

鶏ガラスープの素…小さじ1/2

塩こしょう…少々

ごま油…小さじ2

作り方

- ① 豚肉は5cm幅に切る。アボカドは半分にとって種と皮を除き、ひと口大に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて火にかけ、ニンニクと豚肉を軽く炒める。キムチとAを加えてさらに炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったらアボカドを加え、1分ほど加熱したら完成。

とろけるアボカドが
全体をまろやかに
包み込む

