

# 韓国のお弁当作り 食材・調味料・キッチン道具リスト

- ◆ 6品分の食材・調味料・調理道具です。【約2～3人分の分量】
- ◆ 食材・キッチン道具で手に入れにくいものがあれば、お気軽にご相談ください。

## ☺ 食材リスト

食材	量	備考	食材	量	備考
合いびき肉	300g	豚ひき肉でも OK	なす(中～大)	3 個	
長ネギ	1/2 本	なるべく青い部分	卵	6 個	
玉ねぎ(中～大)	1 個		ちりめんじゃこ	100 g	
人参(中～大)	1～2 個		アーモンド	15～20 個	ピーナッツも OK
青ネギ	約 5 本		チヂミ粉	適量	小麦粉でも可 本格的にしたい場 合はチヂミ粉
じゃがいも(中)	2 個	メイクインがおすすめ	さきいか	100g	
豆腐(木綿)	150g		ベーコンまたはハム	4 枚	なくても OK
お米(ご飯)		お弁当に詰める用			

## ☺ 調味料リスト

調味料	量	調味料	量
塩	大さじ 3 程度	コチュジャン (商品名が韓国語表記の ものがおすすめ!)	大さじ 4 程度
みりん	大さじ 2 程度	唐辛子粉	大さじ 3～4 程度
コショウ	大さじ 1～2 程度	サラダ油	大さじ 10 程度
ごま油	大さじ 4 程度	醤油(濃口がお勧め)	大さじ 2 程度
おろしにんにく	大さじ 1 程度	オリゴ糖(又は水あめ)	大さじ 5 程度
マヨネーズ	大さじ 1 程度	砂糖	大さじ 2 程度

## ☺ キッチン道具リスト

♥お好きなお弁当箱やお弁当グッズをご準備ください。

キッチン道具	備考	キッチン道具	備考
ボール(中～大)	複数あると便利です。	木べらなど	炒める用
ガーゼまたはこし布	豆腐の水切り用(きれいな 布巾でも代用可)	まな板	
バット	お皿でも OK	ポリ袋(1枚)	もしくはジップロック
キッチンペーパー または天ぷら敷紙		包丁	
蒸し器		菜箸	
フライパン		スプーン	
卵焼き用フライパン	なければ普通のもので OK	タッパー	出来上がったおかず保存用
お皿		ピーラー	

※蒸し器がない方は、ダイソーの「ステンレス折り畳み蒸し器(250円)」がおすすめです♪