



韓国海苔巻きキンパ

肉と野菜と一緒に摂れて栄養バランスの良い一品です。ホウレンソウやニンジンなど野菜をたっぷり入れる分、ご飯の量を控えてヘルシーに。

SU

【材料】

ホウレンソウ 20g
ニンジン 20g
たくあん 適量
牛肉薄切り 70g
ご飯 茶碗 1杯
寿司海苔 1枚
ゴマ油、醤油、塩、酒
砂糖、コチュジャン、白ゴマ

【作り方】

1. ホウレンソウは茹でて水気を切り、ゴマ油、しょうゆ各小さじ1で和える。ニンジンは細切りにして塩少々をふって炒める。たくあんは細切りにする。牛肉はゴマ油大さじ1で炒め、しょうゆ、酒各大さじ1と砂糖、コチュジャン各小さじ1で味付けする。
2. 巻きすに海苔を置き、ゴマ油大さじ1、塩小さじ1/4を混ぜたご飯を広げる（奥2～3cmは空けておく）。その上に（1）の具材を一行に並べる。
3. 手前の海苔を巻きすごと持ち上げ、奥のご飯の端に合わせるように巻く。
4. 仕上げに、海苔の上にゴマ油を塗り白ゴマをふる。