

キムチ入りキンパ

<主な材料・4人分>

ごはん 4杯分

ごま油 大さじ1

塩 小さじ1/2

白ごま 大さじ1.5

人参 1/3本

小松菜1株

塩 少々

ごま油 小さじ1/2+1/2

キムチ 適量

卵 2個

砂糖・みりん 各小さじ1

塩 少々

サラダ油 適量

牛薄切り肉 150g

A調味料

醤油・みりん・酒 各大さじ1

砂糖小さじ2

ごま油 小さじ1

焼き海苔 全形4枚

サニーレタス4枚

糸唐辛子・白ごま 適量



<作り方>

- ① ごはんにごま油、塩、白ごまを混ぜて冷ます。キムチは一口大に切っておく。
- ② 人参は2mm幅に細長く切り茹でておく。小松菜は塩茹でし、水気を絞っておく。それぞれ塩とごま油であえておく。
- ③ 牛肉はフライパンにごま油を熱して炒め、Aで調味しておく。
- ④ 溶き卵に砂糖、みりん、塩を加えてフライパンに油を熱して卵焼きをつくり、1cm幅に切っておく。
- ⑤ 巻きすに海苔をおき、①を手前5mm、奥2cmをあけてのせる。真ん中に具材をおき、巻いて、形をととのえる。
- ⑥ 海苔巻きを切り、器に食べやくちぎったサニーレタスをのせ、その上に盛り付ける。糸唐辛子とごまをかけたら完成。

エネルギー 479kcal 蛋白質 17.0g 塩分 2.5g