

韓国風海苔巻 (キンパ)

材料 (4人分：6本分)

ご飯・・・・・・・・・・3合
 白ごま・・・・・・・・・・大さじ3
 食塩・・・・・・・・・・小さじ1
 のり・・・・・・・・・・6枚
 ごま油・・・・・・・・・・少々
 白ごま・・・・・・・・・・少々

具 卵 (砂糖・塩：少々)・・・・・・ 3個
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 かにかまぼこ (ロング)・・・・・・ 6本
 ほうれんそう・・・・・・・・・・1束

ごま油：大さじ3, 白すりごま：大さじ1, 塩：少々
 たくあん (スティック状で)・・・・・・ 12本
 スпам (スティック状で)・・・・・・ 12本 (1/2缶)
 ささがきごぼう・・・・・・・・・・ 1本分

ごま油：少々, 砂糖：大さじ1, しょうゆ：大さじ2, 酒：大さじ1
 にんじん (小)・・・・・・・・・・ 1本
 ごま油：少々, 砂糖：小さじ2, 塩：少々



作り方

- ① 少し固めに炊いたご飯に、煎ったゴマと食塩を混ぜておく。
- ② 具を作る。
 - ・卵は厚焼き卵を作り、6本に切り分けておく。
 - ・きゅうりは板ずりをして、縦に6等分する。
 - ・ほうれんそうは2cm長さに切り、ゆでて、ごま油・すりごま・塩で和えておく。
 - ・スパムは12本のスティックにし、フライパンで加熱しておく。
 - ・ささがきごぼうは、柔らかくなるまでごま油でいため、調味する。
 - ・にんじんは千切りにし、ごま油でいためて、調味する。
- ③ 巻きすにのりを敷き、①のご飯を平らに薄く広げる。
- ④ ②の具を彩りよく並べ、キュッと強く巻いて、表面にごま油を塗り、白ごまをふる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

