

# キンパ (韓国海苔巻き)



## 材料 (4人分)

### ■ ☆キンパの基本材料

- ☆ご飯 700g      ☆焼き海苔 4枚
- ☆牛肉の薄切り 100g      ☆人参 1/2
- ☆たくあん 80g      ☆卵(M)3個      ☆胡瓜 1個

- ★ご飯の味付け      ★ごま油大さじ 1      ★すりごま大さじ 1      ★塩小さじ 1

- 牛肉の味付けは焼肉のタレを使う

- キンパの巻き方      焼き海苔 4枚      まきす 1個

## 作り方

- 

1      ご飯の味付けは★の材料を加えてしゃもじなどでご飯粒がつぶれないように混ぜてほんのりご飯が冷めるまでおく！
- 

2      牛肉は炒めて牛肉のタレで味を付けておく。
- 

3      卵は溶いて塩ひとつまみを加え混ぜて、フライパンにサラダ油を引いて卵焼にして、冷めたら細長く切る。
- 

4      人参は細切りにしてフライパンで塩二つまみとサラダ油小さじ 1 を引いて軽く炒める。
- 

5      たくあんは水気を取り適当に細長く切る。

6



胡瓜は細長く切って真ん中の種を取る。

7



キンパをまきすを使って1のご飯の上に☆2~6までの具材を乗せて

巻く。巻いたキンパの表面にごま油を塗る。

8



好みの幅に切ったら、炒りごまを散らして完成。