

# 今月の「これ作ってみよう」 韓国 のり巻き(キンパブ)



- 【材料】(5本分)
- ・ご飯(1本につき150g) 2合
  - ごま油 大さじ2
  - 塩 小さじ2/3
  - 白ごま 大さじ1
  - ・海苔(日本の物で可) 5枚
  - 具(お好きな物で)
  - ・沢庵 適量
  - ・玉子 4個
  - ・きゅうり 1/2本
  - ・人参 1/2本
  - ・ほうれん草 1/2わ
  - ・魚肉をーセージ 1本  
(またはカニカマ5本)
  - ・牛肉 100g
  - ・キムチ (なくても大丈夫) 適量

【作り方】  
ご飯に を混ぜて冷ましてお

娘の誕生日のお祝いに韓国海苔巻を作ってみました。調味料を見ていると結構ゴマ油が使ってあるのでどんな味か？不安もありましたが、出来上がりは「普通の巻きずしよりもこっちの方が好き」と言われる一品になりました。(\*^\_^\*)

補足・・・自分で作ってみて2合で5本は無理でした(笑)

具の準備(好きなもの)  
沢庵 6〜7mmの細切り、玉子は分量外の砂糖と塩で味付けをして厚焼きにし、6〜7mmに切っておく。

きゅうりは、種をのぞいて細長く切っておく、人参も同じくほのほの大きさに切り、ゆでる。ほうれん草もゆでて、人参とも分量外のゴマ油と塩で味付けをしておく。

魚肉ソーセージも6〜7mmに切る。牛肉は油でいたため、砂糖と塩、または焼き肉のため、味付けをしておく。

巻けたら、表面に薄くごま油を塗り手に少量の塩を付けて軽くなでて出来上がり。

事務 三ツ池 香美