

ダイニングメニュー

お肉がたくさん入って大満足の韓国風巻き寿司

焼肉のキムパ



■材料〈太巻き5本分〉

- ごはん……………3合
- 塩(ごはんに混ぜる用)……………小さじ1
- 白ごま(煎ったもの)……………大さじ2
- 牛肉小間切れ……………300g
- サラダ油……………大さじ1
- 焼肉のたれ……………適量
- ほうれん草……………1/2束
- 塩……………少々
- にんじん……………1/2本
- ◆A [うす口しょうゆ……………大さじ2
ごま油……………大さじ2
- たくあん……………適量
- 焼きのり……………5枚

■作り方…調理時間約30分

- ①ごはんに塩・白ごまを加え混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、牛肉を炒め、焼肉のたれで味を調える。
- ③ほうれん草は塩ゆでし水気をよく切り、3~4cmに切る。にんじんは3~4cmの細切りにして、塩ゆでにし、それぞれAで和える。
- ④たくあんは細切りにする。
- ⑤焼きのりを広げ①のをせ、②・③・④を中心にのせ巻き込む。



- ・ごはんは硬めに炊いてください。
- ・のりは巻きすにのせ、はしを1cmほどあけてごはんを広げるとききれいに巻けます。
- ・豆もやしなどナムルになる食材を入れてもよいでしょう。

食事バランスガイド

1本あたり: 577kcal

