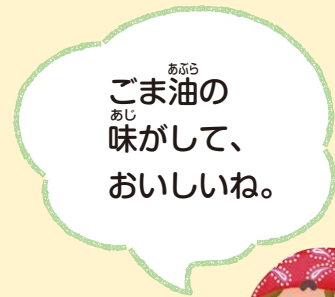


キムパブ(韓国のりまき)



材料(1本分)

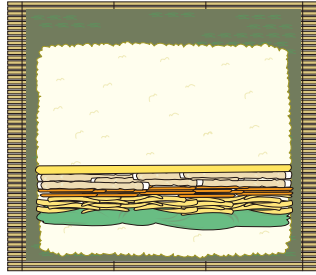
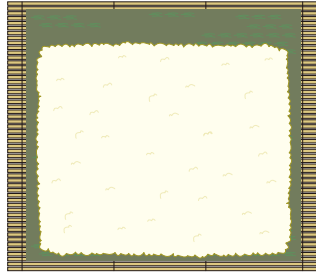
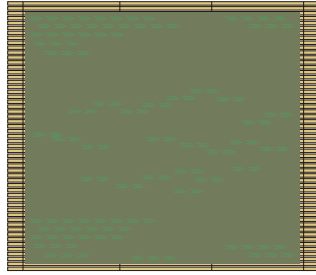
- | | | | |
|----------------|--------|--------|-----------|
| ● 韓国のり | 1枚 | ● ごはん | 茶わん1ぱいぐらい |
| ● ほうれんそう | 1たば | ● ごま | 適量 |
| ● にんじん | 1本 | ● ごま油 | 適量 |
| ● たまご | 1個 | ● 塩 | 少々 |
| ● たくあん | 適量 | ● サラダ油 | 適量 |
| ● ちくわ(またはベーコン) | 1本(1枚) | | |
- (牛肉が多いですが、今回は、ちくわかベーコンを使います。)



具の作り方

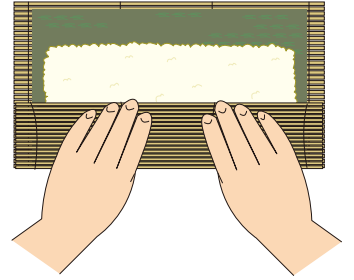
- 1 ほうれんそうは、切らずにさっとゆで、水に入れて水をきり、ごま油と塩とごまで味をととのえる。
- 2 にんじんは、せん切りにして、サラダ油をひいたフライパンで塩を少々ふり、さっといためる。(5mm角ぐらいのぼう状に切って、ゆでておいてもよい。)
- 3 たまごは、塩少々を加えてよくときほぐしてたまご焼きにし、さめたらはば1cmぐらいに細長く切って、きんしたまごにする。
- 4 ちくわは、たて4つわりに切る。(ベーコンの場合は、細切りにして、フライパンでいためる。)
- 5 たくあんは、のりまきの長さにあわせて、5~7mmぐらいのはばに細長く切っておく。

- ① まきすの^{うえ}上に^{かんこく}韓国のりをしき、その^{うえ}上に向こう側1cmぐらいをあけてごはんをしく。
(^{にほん}日本ののりの^{りょう}両面に^{めん}ごま油をぬり、^{あぶら}2~3回フライパンにのせてあぶってもいいよ。)

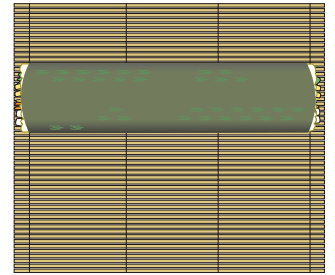


- ② ^た食べやすさを^{かんが}考えて、^{かこう}加工した^ぐ具(ほうれんそう・にんじん・きんしたまご・ちくわ・たくあん)をごは^{うえ}んの上にのせる。

- ③ まき^お終わりになるほうの、のりのは^{みず}しに水をつけておく。



- ④ ^{てまえ}手前からまきすをきつくまいてまきあ^あ上げる。



- ⑤ ^た食べやすい^{おお}おお^{わぎ}大ききの輪切りにし、^{しお}ごまと塩をまぶす。

