

サカタ野菜の 彩りキムパプ

ニンジン、ダイコン、ホウレンソウのレシピ



野菜たっぷりの韓流太巻き

材料（作りやすい量）

ベーターキャロットのナムル

「冬自慢」ダイコンのナムル

ホウレンソウのナムル

牛肉そぼろ

錦糸卵

.....各適量

ご飯.....1合

焼きのり.....2枚

ゴマ油.....少々

作り方

- ① ナムルを作ります。ベーターキャロットは、太めのせん切りにし、サッとゆでてから、塩とゴマ油で味つけします。「冬自慢」は、太めのせん切りにし、おろしニンニクと一緒にゴマ油で軽く炒めます。塩と中華スープの素で味つけし、酒をふり入れてふたをし、2～3分蒸し煮にします。ホウレンソウはゆでて水気をよく絞り、5 cm 長さに切り、塩、しょうゆ、ゴマ油で味つけします。
- ② 牛肉そぼろは、小鍋にゴマ油を熱し、牛ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆ、酒、みりんなどで味つけします。錦糸卵は、割りほぐした卵に砂糖と塩を加え、ゴマ油をひいたフライパンで薄く焼き、せん切りにします。
- ③ 塩、ゴマ、ゴマ油で風味をつけたご飯を焼きのりの上に広げ、ナムル、牛肉そぼろ、錦糸卵を彩りよく並べて、巻きすですっかりと巻きます。
- ④ お好みでのりにゴマ油を塗り、しばらくおいて落ち着いたら、食べやすい大きさに切り分けます。

ワンポイント

「フリーダム」キュウリやキムチ、モヤシナムル、チーズなど、お好みの具を巻いてバリエーションを楽しんでください。