

## 1/27 (金) 恵方巻キンパ (加藤 奈美さん)

(材料2本分)

(にんじんのナムル)

- にんじん：80g
- ごま油：小さじ1
- 塩：少々

(牛肉の炒め物)

- 牛切り落とし肉：100g
- ごま油：小さじ1
- 濃口醤油：小さじ1
- コチュジャン：小さじ1
- A 砂糖：小さじ1
- 酒：小さじ1
- おろしにんにく：小さじ1

(たまご焼き)

- たまご：1個
- 塩：少々
- ごま油：小さじ1

(その他具材)

- キムチ：適量
- カイワレ：1パック

(ごはん)

温かいごはん：300g

- B ごま：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 塩：少々

(のり)

焼きのり (全形)：2枚

- ごま油：適量
- ごま：適量

- ① にんじんは千切りにする。フライパンにごま油を熱しにんじんを炒めて塩で味をつけ、皿に取り出す。
- ② ①のフライパンにごま油を足して、①の牛肉を炒め、Aで味をつける。
- ③ たまごは溶きほぐし、塩を加えて混ぜ合わせ、ごま油を敷いたたまご焼き器で焼いて、冷めたら縦長に4等分する。
- ④ キムチは大きければ一口大に切って、カイワレは根を切る。
- ⑤ 温かいごはんをBを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 巻きすの上に焼きのりを縦長にしてのせ、⑤のごはんを、手前から奥3~4cmほど残して広げる。ご飯の中央に③のたまご焼きと④のキムチをのせ、その上に②の牛肉と①のにんじんをのせて、最後に④のカイワレをのせる。同様にもう一つ作る。
- ⑦ ⑥を海苔巻きの要領で手前から巻き、形を整えて、継ぎ目を下にして置く。同様にもう一本巻く。のりの上側にスプーンの背でごま油を薄く塗り、好みの量のごまを散らして、器に盛る。