




韓国キンパ風恵方巻

材料〈2人分〉

 麓山高原豚もも薄切り…150g

ほうれん草……………1/3束

人参……………1/3本

たくあん……………30g

卵……………2個

のり……………2枚

糸唐辛子……………お好みで

ご飯……………2合分

ごま油……………小さじ1

しょう油……………大さじ1

コチュジャン……………小さじ1

玉ねぎ(すりおろし)……1/6個

にんにく(すりおろし)

……………1/3個

りんご(すりおろし)……1/6個

ごま油……………大さじ3

塩……………小さじ1/3

白ごま……………小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、Aを加えて揉み込み、10分程漬ける。
- ② ほうれん草は熱湯でさっと茹で、根元を切り落とし、人参は2~3mm幅のせん切りにして熱湯でさっと茹で、Bの2/3の量をそれぞれと和え、ナムルを作る。たくあんは5mm角の棒状に切る。
- ③ 卵焼き器にごま油を少しぬって熱し、溶き卵を流し入れて卵焼きを作り、5mm角の棒状に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、漬けたれと一緒に①を入れ、中火で4~5分炒める。
- ⑤ 温かいご飯に残りのBを加えて混ぜ、のりはコンロで炙っておく。
- ⑥ 巻きすの上のにりを置いて半量のご飯をのせ、手前側から半量の豚肉、ほうれん草と人参のナムル、卵焼き、たくあんをのせ、しっかりと巻きつける。2本目も同様に作る。
- ⑦ ⑥を3~4cm幅に切り、器にのせ、お好みで糸唐辛子をのせる。