

## 【自分で作ってみよう！韓国料理！】レシピ

# キンパブ

駐日韓国文化院 × 韓国工芸デザイン文化振興院



レシピ提供：韓食文化ボックスから

### 🍃 コツ、ポイント

塩とごま油でご飯に下味をつけること  
軽くあぶった海苔の上にご飯は薄くのばすこと

### 材料 1人前

ご飯	300g	卵	2個
下味付け(塩小さじ1、ごま油小さじ1)		たくあん	2本
ほうれん草	80g	海苔	2枚
下味付け(塩小さじ1/2、ごま油小さじ1/2)		食用油	大さじ2
人参	80g	ごま油	大さじ1
下味付け(塩小さじ1/4)			
牛肉ミンチ	100g		
下味付け(砂糖大さじ1、ごま油小さじ2、胡椒小さじ1/8)			

### 作り方

- ほうれん草は沸騰した湯に塩小さじ1/2を加えて茹で、冷水に浸し水気をギュッと絞り、塩、ごま油で和える。
- 人参は千切りにする。
- 牛肉のミンチに下味付けを施し、フライパンで炒めて冷ます。
- 卵は塩を加えて良くほぐしてからフライパンにやや厚めにのばして焼き、細長く切る。
- 人参は油を引いたフライパンに塩で味付けして炒める。
- たくあんはキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ご飯に下味付けを施す。
- 海苔一枚を巻きすにのせ、下味付けしたご飯を海苔の中央から左右均等にひろげる。各具材を適量のせてから手前に巻き、海苔の側面にごま油を塗り、一口大に切り揃えてから器に盛りつける。