

お肉のない時でも代替品としてヘルシーに美味しく／恵方巻にも・三食丼にも！アレンジ多彩！

美腸こんにやくのそぼろを使ったキンパ

「キンパ」は韓国の海苔巻きです。牛肉そぼろの代わりに美腸こんにやくでヘルシーに仕上げました。



【材 料】(海苔巻き4本分)

美腸こんにやくそぼろ

☆ 美腸こんにやく 1袋(150g)

☆ 醤油 30g

☆ 酒 15g

☆ きび糖 30g

☆ みりん 15g

- ・ ごはん 600g(お茶碗4杯分)
- ・ ごま油 15g
- ・ 塩 2.5g
- ・ 海苔全形 4枚
- ・ 卵 1個
- ・ 人参 半分
- ・ たくあん 80g
- ・ ほうれん草(芯を抜かして) 半束程度
- ・ 白ごま 適量

【コツ・ポイント】

ご飯が冷めてしまうと、ごま油が馴染みにくくなります。温かいうちに馴染ませて、海苔の上を広げる時は「ほんのり温かい状態」がベストです！あまりにもご飯が熱すぎると、巻く時に海苔が破けてしまいます。先に具材を整える少し前にご飯を準備すると良いですよ。

下準備① 美腸こんにやくそぼろ

軽く水洗いした美腸こんにやくをフライパンに入れ、合わせた☆の材料を加え、木べらを使い、中強火で煮詰めます。水分が減ってパチパチしてきたら火を止めて冷ましておきます。

2. 具材をカットします。ここでは縦に細長く切っておきます。

※ほうれん草だけは、芯から外して湯がいて、水を固くギュッと切っておきます。

4. ごはんをごま油と塩で味付けをし、海苔の上に乗せ、色どりを考えながら具材を乗せて行きます。巻く時には下から巻き、巻き終わりを下に向けサランラップで巻いて置いておきます。こうすることで、油を含んだご飯がほどけてくることを防ぎます。

1. 卵焼きを作ります。味付けはお好みで構いませんが、ここではあえて味付けはしないで作ります。カットするので、美しい卵焼きではなく、炒り卵でも大丈夫です。

3. 人参を分量外のごま油と塩で炒めま

5. 巻き終わり、しばらくラップに巻いたまま馴染ませたら、ラップをほどき、まな板の上で切ります。美しく切るためには、1回ごとに包丁を濡らし、ペーパーで軽くふいてから切るとご飯がくっつかず、キレイに切ることができます。試してみてくださいね！切った断面に、最後に白ごまを振りかけて完成です！