おもてなしにも 具材たっぷりカラフルキンパ

人が集まることの多い年末年始。つまみやすく、見た目にも華やかな韓国ののり巻き・キンパを作ってみませんか？　酢を使わず、塩とごま油で味付けするごはんと、肉や野菜、いろんな食感が一口で楽しめます。もう一つ、あと一つと止まらない美味しさ。

【栄養価】（１本分）

エネルギー	635kcal	脂質	33.5g
タンパク質	18.9g	炭水化物	68.7g
		食塩相当量	2.9g

材料（２本分）

ご飯…… ２膳分（300g）
ａ）塩…… 小さじ1/2
　ごま油…… 小さじ１
焼きのり…… ２枚
牛肉スライス…… 100g
ｂ）濃い口しょうゆ…… 大さじ１
　砂糖…… 大さじ１
　酒…… 大さじ１
　おろしにんにく…… 小さじ1/2
ニンジン（千切り）…… 1/4本分
卵…… １個
ｃ）砂糖…… 小さじ１
　塩…… 少々
ゆでホウレン草…… 1/3束分
ｄ）塩…… 少々
　ごま油…… 小さじ1/3
カニ風味かまぼこ…… ４～６本
たくあん（千切り）…… 30g
白ごま…… 適量

使用したMOＡ自然食品

味わいプレミアム（白米）／塩・海っ子／ごま油／黒毛和牛切落し（冷凍）／瑞雲醤油こいくち／てんさい糖／菜種油／平飼い有精卵／有機いりごま白

オンライン
ショップ

作り方

① 牛肉は細切りにし、ｂ）をもみ込み20分くらい置く。フライパンに分量外のごま油小さじ１を熱し、牛肉を入れて水分がなくなるまで炒める。
② フライパンに菜種油（分量外）を熱してニンジンを炒め､塩少々（分量外）で味付けする。
③ 卵をボウルに割り入れ、ｃ）を入れて混ぜ合わせる。卵焼き器を強火で熱し、分量外の菜種油小さじ１を延ばしたら中火にし、卵液を流して卵焼きを作る。粗熱が取れたら細長く切る。
④ ゆでホウレン草の水気を搾って３㎝に切り、ｄ）であえる。
⑤ 温かいごはんにａ）を入れて混ぜる。
⑥ 巻きすにのりをのせ、⑤の半分を軽く丸めて置き、手前１㎝と奥１㎝くらい残して均一に広げる。具を順番にのせ、しっかりと巻く。
⑦ ⑥の表面にはけでごま油（分量外）を塗り、白ごまを振る。２㎝幅に切り分け、皿に盛る。

利恵先生からのワンポイント

★ 韓国料理には医食同源の考え方があり、五味五色のバランスを重視しています。白、黒、赤、黄、青（緑）の5色の食材をそろえましょう。自然と栄養バランスが整いやすくなります。
★ ごはん少なめ、具材多めなのが特徴。ごはんを薄く延ばすと具材との味のバランスが良くなります。
★ 巻く時は具材を2段重ねにします。崩れやすいものは下段と上段の中央に。上段の両端に玉子焼きやかまぼこなど固形のものを置き、軽く押さえながら一気に巻くと具が崩れにくくなります。
★ のりは巻いて時間がたつと縮むので、ごはんも具材も詰め過ぎないようにしましょう。

金丸 利恵（かなまる・りえ）
おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー２級（ＦＬＡネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師３級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（ＳＣＡ認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。　https://ouchi-gohan.net