



Recipe

31日発酵レシピ

キンパ

牛肉や、人参のナムルは常備菜としても便利です。
キムチと一緒に巻いても美味しい。

Ingredients 材料 / 2 本分

ご飯	300g	きゅうり	1/2 本	牛切り落とし肉	100g
		たくあん	40 g	油	適量
A 塩	小さじ 1/4	青じそ	3 枚	C しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 1			酒	大さじ 1
いりごま	大さじ 1	卵	2 個	甘酒	大さじ 1
		B 甘酒	大さじ 1	すりおろしにんにく	少々
にんじん	60 g	塩	少々		
ごま油	小さじ 1			焼き海苔 (大判)	2 枚
塩	少々			いりごま	適量

Directions 作り方

- 青じそは縦半分に。たくあんは細切りにする。きゅうりは棒状に切っておく。
- ①ご飯に A を加えて混ぜて冷ましておく。
 - ②にんじんは細切りにし、ごま油を適量熱したフライパンで炒め、塩をふる。
 - ③卵は溶きほぐして B を混ぜ、卵焼きを作り棒状に切っておく。薄焼き卵でも O K
 - ④牛肉は 1 センチ幅に切り、油を適量熱したフライパンで炒め、色が変わったら C を加えて水分がなくなるまで煮詰める。
 - ⑤巻きすの上に海苔をのせ 指先を水で濡らし、①を奥 2 センチほど空けて均等な厚みに広げる。巻き終わりにごはん粒を間隔をあけてのせつぶしておく。
 - ⑥手前から順に具材をのせて巻く。

Kitchen Studio

tabemonosashi